www.paksociety.com
ڈالڈا کا دسترخوان
قیمت 120 روپے
اگست 2012
2 مزیدار
کسٹرڈ پیک
اندر مُفت
پائیں!
عید
اسپیشل
• عید کلچر
• اسلامی ریاستوں کی عید

14 عید کلچر اور عید کا شگون

17 چھوٹی عید، بڑی خاطر مدارات

ڈالڈا کا دسترخوان

فہرست

مستقل سلسلے

اداریہ 8
کچھ کہنا ہے آپ سے 9
ڈالڈا ایڈوائزری سروس 82
بک فلم ریویو 96
ستاروں کی دنیا میں 98

عیدالفطر اسپیشل

عید پر تواضع ڈالڈا کے ساتھ 10
اَھلاً وسَھلاً مرحبا 11
کلائیوں کا سنگھار 16
ہر گھر کے مہمان یہ سلیبریٹی شیفز 18
اس عید پر Spa 26

صحتِ عامہ

میٹھا کھائیے نظم وضبط کے ساتھ 21
Mediterranean ڈائٹ 22
لیزر سرجری 74
کھانے میں احتیاط 84

72 ڈاکٹر مبشرہ خان

انٹرویو

ماسٹر شیف محمد ابراہیم 20
مہرین راحیل 90

سفرنامہ

جنگل میں منگل 86

افسانہ

کسم (دوسری اور آخری قسط) 92

فوڈی فوڈ

آڑو 24
پالک... کم بجٹ کی ہنڈیا 68
فروزن فوڈز 70
ادرک... کرشماتی جڑ 78
ہلدی جانتی ہے 80

ہوم فیملی لائف اسٹائل

ماں بننے والی خواتین... 75
ماں کا دودھ تحفہ خداوندی 76
ہم ماڈرن ہوگئے 95

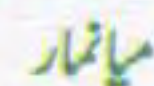
چائلڈ ایشوز

پانی سے کھیلنا اور نہانا 94

سنگھار

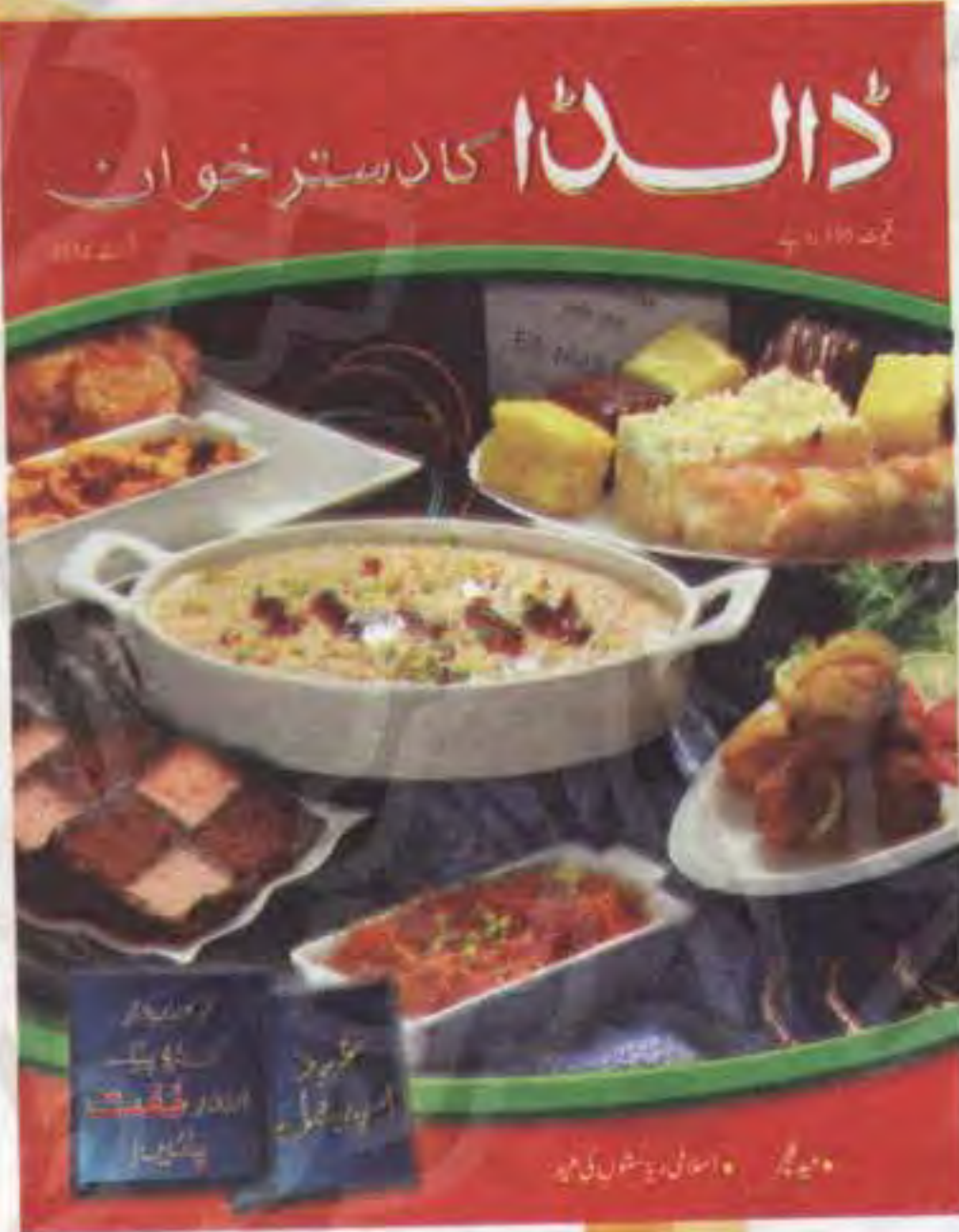
کچھ ناز برداری پیروں کی 28
منرل میک اپ 30

29 نازک سے پاؤں کے پہناوے

88 میانمار

اداریہ

معزز قارئین!
السلام علیکم

آپ سب کو ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے دلی عید مبارک!
رمضان المبارک کے خصوصی شمارے اور رمضان ریسپی کیلنڈر کی پسندیدگی کے لئے ہم آپ کے نہایت شکر گزار ہیں۔
عید کی زریں روایات صدیوں سے چلی آ رہی ہیں۔ آج ہر سُو لہراتے آنچل، خوش رنگ ملبوسات، حنائی ہاتھوں میں چوڑیوں کی کھنک، چہروں پر مسکراہٹوں کی چمک، سلام اور عید مبارک کی صدائیں اور کچن سے اٹھتی ہوئی طرح طرح کے کھانوں کی خوشبوئیں، گھر ہے کہ میلے کا سماں ہے۔
عید کی قوس وقزح کے رنگ اور بھی نکھر جائیں گے، اگر دھیمی آنچ پر پکنے والا شیر خُرمہ اپنا سوندھا پن لے آئے۔ ایک سوندھی خوشبو شیر خُرمے اور قوامی سوئیوں کی اور دوسری حنا کی، اس بار بھی ہم نے کوشش کی ہے کہ عید کے تمام رنگوں کو آپ کے ہر دلعزیز ڈالڈا کا دسترخوان میں یکجا کر دیں۔ ہمارے مضامین اور گھرداری کے چٹکلے آپ کی یقیناً رہنمائی کریں گے۔
آج کچھ باتیں کھانوں کی تہذیب سے متعلق ہو جائیں۔ انسانی تاریخ کا شکاری عہد ہو یا زراعت و کاشتکاری یا سائنس و ٹیکنالوجی کا زمانہ، اس کی بنیادی ضرورت غذا رہی ہے۔ کھانا تہذیب وتمدّن کی علامت ہے۔ کیا کھانا چاہیے؟ کیسے کھانا چاہیے اور کھانے کو کیسے تیار کرنا چاہیے، پھر اسے کیسے پیش کرنا چاہیے؟ اسی طرح کھانے کے آداب کی ابتداء ہوئی اور اب اس طریقے کو دیکھ کر کسی بھی معاشرے کی تہذیب اور ذہنی ترقی کے بارے میں رائے دی جا سکتی ہے۔ عیدالفطر پر ڈالڈا کا دسترخوان نے اسی تہذیب اور کلچر کے مطابق آپ کے لئے دیسی اور بدیسی خوش ذائقہ تراکیب شائع کی ہیں۔
صفحات پلٹیے اور اپنی روایتی اور نئی ڈشز ڈالڈا کی صحت بخش مصنوعات میں تیار کر کے عید کی رونقیں بڑھائیے۔
روایتی جوش وخروش سے عید مناتے ہوئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو اپنی دعاؤں میں یاد رکھیے۔

قیمت 120 روپے　شمارہ نمبر 18　اگست 2012ء

سرورق
عیدٹرالی

ڈالڈا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

خط وکتابت کا پتہ:
ڈالڈا کا دسترخوان
M-2، میزنائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔
فون: 6-0213-5304425، فیکس: 0213-5304427، ای میل: dkd@rev.com.pk

کچھ کہنا ہے آپ سے . . .

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

کیلنڈر کا تخیل خوب رہا

ڈالڈا کا دسترخوان ہر بار زندگی کے کسی نہ کسی نئے اور اچھوتے زاویے کو روشناس کرواتا ہے۔ اس بار کیلنڈر کی شکل میں ریسپیز شائع کرنے کا تخیل خوب رہا۔ اگر آپ اس پر سحر اور افطار کے اوقات بھی شائع کر دیتے تو اچھا ہوتا۔ بہر حال موجودہ شکل برسوں کام آئے گی۔ یہ کیلنڈر تو ایسا ہے جس کا کوئی سال پرانا نہیں ہوگا۔ واہ کیا بات ہے ڈالڈا کی!

ناظمہ انور، کراچی

مجموعی طور پر رسالہ اچھا لگا

کیلنڈر کے باکمال تجربے کی کامیابی کا شکریہ۔ ہمارے خاندان کی سب ہی خواتین نے کیلنڈر کی وجہ سے رسالہ بھی خرید لیا۔ ورنہ سچی بات ہے کہ دو خواتین اسے خریدا کرتی تھیں اور ہم دس گھروں میں اسے تقسیم کیا کرتے تھے۔ ریسپیز کے صفحات تو اگلے روز ہی فوٹو کاپی کروا کے تقسیم کئے جاتے تھے۔ مضامین میں بھی اس بار ندرت ہے۔ مجھے ذاتی طور پر سیر و سیاحت کے صفحات اچھے لگتے ہیں۔ میری بہن دوحا قطر میں بیاہ کے گئی ہے۔ آپ کا میگزین قطر میں نہیں ملتا تو مجھے کچھ باتیں text کر کے فون کے ذریعہ اسے بتانی پڑیں اور اس کا اشتیاق دیکھ کر میں اپنے خرچے پر یہ رسالہ اسے قطر بجھوا رہی ہوں۔ اس بہانے وہ کیلنڈر بھی دیکھ لے گی۔

تبسم شفیق، سیالکوٹ

سلاد کے بارے میں معلومات، کریلا، سوجی کی افادیت بہت اچھے اور منفرد لگے

اسلام وعلیکم سویٹ ڈالڈا کا دسترخوان۔ بیکنگ سے متعلق شمارہ حسبِ معمول بہت سی دلچسپیاں اور معلومات لئے ہوئے تھا۔ خاص طور پر بیکنگ وہ بھی اوون کے بغیر۔ مجھے ہمیشہ ہی سے بیکنگ میں دلچسپی رہی ہے، لیکن جدید ریسرچ کے مطابق اوون کی Microwave rays صحت کے لئے نقصان دہ ہیں۔ لہٰذا میں نے ہمیشہ بیکنگ کا شوق اوون کی جگہ دیگچے میں کیا ہے۔ کیک، پزا، بسکٹ سب کچھ دیگچے میں اسی طریقے سے بیک کیا جاتا ہے جیسے اوون میں کرتے ہیں۔ بہر حال ہیلتھ اینڈ بیوٹی سیکشن میں گرمی آئی تو کیا ہوا۔ سر کی حفاظت، چہرے کے بال نہایت عمدہ کاوشیں تھیں۔ فوڈ فوڈ میں سلاد کے بارے میں معلومات، کریلا، سوجی کی افادیت بہت اچھے اور منفرد لگے۔ میں بیوٹیشن کا کورس کر رہی ہوں اور اس سلسلے میں آپ کا میگزین مجھے ہیلتھ فٹنس، بیوٹی، میک اپ کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ جس سے مجھے اپنے کام میں آسانی ہوتی ہے۔

خدیجہ عبید۔ لاہور

microwave oven کو اگر ہر چھوٹی بڑی چیز گرم کرنے کے لئے استعمال کیا جائے تو صحت کے لئے نقصان دہ ہے، لیکن اگر کبھی کبھار بیکنگ کے لئے استعمال کیا جائے تو وقت کی بچت کے ساتھ آسانی مہیا کرتا ہے۔ (ادارہ)

بیوٹی آرٹیکلز بڑھا دیں

ڈالڈا کا دسترخوان بھرپور جریدہ ہے۔ ادب، ثقافت، شخصیات اور کھانوں کی تراکیب کے علاوہ آزمودہ نسخوں اور چٹکلوں کے دلچسپ مواد سے بھرا ہوتا ہے۔ مگر بیوٹی کے آرٹیکلز ذرا کم ہوتے ہیں۔ ان کی تعداد بڑھا دیں۔ ہمیں عید والے شمارے کا بے چینی سے انتظار ہے۔ یقیناً ڈالڈا عید کی مناسبت سے بھرپور میگزین لائے گا۔

آپ کی فرمائش سر آنکھوں پر، عید کے شمارے میں کوشش کی گئی ہے کہ تہوار کی مناسبت سے رنگا رنگ دلچسپیاں موجود ہوں۔ اپنی رائے اور مشورے سے آگاہ کرتی رہا کریں۔ (ادارہ)

کچن سے متعلق مضامین بھلے لگے

یوں تو ڈالڈا کا دسترخوان متنوع موضوعات کا احاطہ کرتا ہے لیکن آپ نے جب جب کچن سے متعلق مضامین اور تصاویر شائع کیں غضب کی رہیں۔ اس بار بھی کچن اسٹیشنری اور کوئی عارضہ ہو کچن دے آرام معلوماتی بھی تھے اور ہمیں ان کی ضرورت بھی تھی۔

خالدہ عباس... ملتان

گُسم (افسانہ) اچھا جا رہا ہے

اب سے پہلے تک میں ڈائجسٹوں کے طویل طویل افسانے اور ناولٹ پڑھا کرتی تھی، لیکن ڈالڈا کا دسترخوان میں مختصر افسانے پڑھ کر دل خوش ہو گیا۔ ویسے تو دو دن میں پورا رسالہ پڑھ لیتی ہوں، لیکن یہ قسط وار افسانہ گسم بہت بھلا لگا۔ اسی طرح کلاسیکی افسانے دیا کریں اور کبھی کبھی قسط وار بھی دیا کریں۔

عابدہ یوسف.. حیدر آباد

اس بار کہیں کہیں جھول محسوس نہیں ہوا

یوں تو بازار میں متعدد کوکنگ میگزینز ہیں، مگر جو مزاج آپ نے تشکیل دے دیا ہے وہ ڈالڈا کی روایتوں کا امین ہے۔ یہی صحیح معنوں میں گھریلو زندگی بہتر بنانے میں معاون ثابت ہو رہا ہے۔ ریسپیز تو رسالے کی جان ہی ہیں۔ جسے بھی بنایا اچھی ہی بنی۔ آسان بھی ہوتی ہیں اور سمجھانے کا انداز بھی مناسب ہے۔ اس بار تو کیلنڈر دے کر ہمیں چونکا ہی دیا۔ مضامین میں شیف نظامی، گھر کا باغیچہ، اسلامی مضامین، حُسن و صحت سے متعلق مضامین، بک ریویو، بلوچی دستکاریاں، پھلوں سے متعلق مضامین اور ڈالڈا ایڈوائزری سروس کے صفحات، بہت اچھے لگے۔ ڈھونڈنے سے بھی کہیں جھول محسوس نہیں ہوا۔

شگفتہ پروین، اسلام آباد

رمضان المبارک کے مضامین ایمان افروز رہے

ڈالڈا کی روایت ایک قدم آگے بڑھی اور آپ نے ہمیں دیا رمضان کیلنڈر، جو تھا سب سے اچھوتا اور منفرد خیال ویل ڈن! اسی طرح آپ کی انتظامیہ نے اسلامی مضامین، بچوں کی تربیت یعنی امورِ خانہ داری کے مضامین، قطر، حُسن و صحت کے مضامین شیف نظامی سے مختصر ملاقات اور ایک طویل فہرست ہے آپ کی کامیابیوں کی کس کس کا ذکر کروں۔ عید کا شمارہ بھی ایسا ہی بھرپور ہونا چاہیے۔

مینا عباسی، ٹنڈو آدم

سرورق جاذبِ نظر تھے

کیلنڈر اور جریدے دونوں ہی کے سرورق جاذبِ نظر تھے۔ ریسپیز کا تو جواب نہیں۔ اس بار چھپائی بہت اچھی تھی۔ پورے رسالے کی تصاویر اچھی لگیں۔ اسلامی مضامین میں آبِ زم زم، سرمہ، ذیابیطس کے مریضوں کے لئے روزے کی افادیت اور ماہرِ غذائیت سے مضمون لکھوانے کا تجربہ بھی اچھا رہا۔ شیف نظامی جیسے پروگرام میں سادہ نظر آتے ہیں ویسے ہی ڈالڈا کا دسترخوان کے شمارے میں لگے۔ ایک اچھا مضمون 'خوش رہنا آپ کا حق ہے' تھا۔ یہ انسانی رویوں سے متعلق اچھی تحریر ہے۔ مضمون نگار تک ہمارا اسلام پہنچا دیجئے۔

غزالہ عارف، لاہور

عافیہ رحمت کی جانب سے وعلیکم السلام، رسالے کی پسندیدگی کا شکریہ۔ آئندہ بھی اپنی تجاویز اور مشورے ارسال کرتی رہیں۔ (ادارہ)

کیا آپ ڈالڈا کا دسترخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

تو پھر انتظار کس بات کا! آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، کھانا پکانے کی انوکھی تراکیب، چٹکلے اور ناقابلِ فراموش واقعات ہمیں لکھ بھیجئے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ سو الفاظ پر مشتمل ہو، اپنے نام، پتہ، فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

ایڈیٹر، ڈالڈا کا دسترخوان

M-2، میزنائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل ایڈریس: dkd@rev.com.pk

ڈالڈا کا دسترخوان آپ کی تحریروں کی نوک پلک سنوار کر اسے آپ کے نام اور شکریہ کے ساتھ شائع کرے گا۔

عید پر تواضع ڈالڈا کے ساتھ

روح پرور ماہِ صیام کا اختتام عید سعید کی نوید کے ساتھ ہوتا ہے۔ دنیا بھر کے مسلمان مہینہ بھر اجر وثواب کی امید اور خالق کائنات کے قُرب ورضا کے حصول میں سرگرداں رہنے کے بعد عید الفطر بصد عقیدت وشوق سے مناتے ہیں۔ نمازِ عید کی ادائیگی، حسبِ حیثیت عمدہ لباس زیب تن کرنا، والدین اور خاندان کے بزرگوں کی خدمت میں مبارکباد پیش کرنا، دعائیں لینا اسی طرح دیگر عزیز واقارب اور بچّوں کے ہمراہ ربِّ کریم کی بیش بہا مغفرت کی شکرگزاری میں عید کی خوشیاں منائی جاتی ہیں۔ بالخصوص عید کے تین

دن پُرتکلف دعوتوں کا اہتمام کیا جاتا ہے اور یہ سلسلہ تمام ماہِ شوال جاری رہتا ہے۔

جس اپنائیت سے ہم اپنے مہمانوں اور گھر والوں کی تواضع کرتے ہیں اس کا تقاضا ہے کہ ہم ان کی صحت وتندرستی کے حصول اور بقاء کے لئے حفظانِ صحت کے اصولوں کی پاسداری کو یقینی بنائیں۔ کھانوں کا محض خوش ذائقہ اور خوش شکل ہونا کافی نہیں بلکہ تمام اجزاء کا تازہ خالص اور معیاری ہونا اولین ضرورت ہے۔ روزمرّہ کے کھانے ہوں، یا شاندار ضیافت، روایتی پاکستانی کھانوں کی اصل لذت اُجاگر کرنا چاہیں یا کانٹی نینٹل کھانوں سے اپنوں کی مدارات کے خواہشمند ہوں ہمارے پاس موجود ہے ڈالڈا کی حفظانِ صحت کے بین الاقوامی معیار کے مطابق خودکار پلانٹ پر تیار کی گئی مصنوعات کی وسیع رینج جس میں سرِفہرست ڈالڈا کوکنگ آئل، ڈالڈا کی انٹرنیشنل ٹیکنالوجی اور نصف صدی سے زیادہ طویل عرصہ پر محیط تجربے اور مہارت کی بدولت اس بات کو یقینی بنایا جاتا ہے کہ خوردنی تیلوں میں قدرتی طور پر موجود ضروری غذائیت کو محفوظ کیا جائے۔ یہ قیمتی غذائیت مکمل صحت وتندرستی کے حصول کے لئے ناگزیر ہے۔ کوکنگ آئل کی تیاری کے دوران غیر ضروری ریفائننگ اور انتہائی تیز درجۂ حرارت کے باعث خوردنی تیلوں میں موجود ضروری قدرتی غذائیت ضائع ہوجاتی ہے اور صحت کے لئے کوکنگ آئل کی افادیت میں خاطر خواہ کمی واقع ہوجاتی ہے۔ ڈالڈا کوکنگ آئل میں اضافی وٹامن D, A اور E مکمل اور بھرپور صحت کی فراہمی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ وٹامن A ہمارے جسم کے خلیوں کو پہنچنے والے نقصانات سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ چکنائی میں حل پذیر وٹامن ہے جو صحت مند بافتہ کی نمو کو بہتر بناتا ہے۔ میوکس میمبرین کے انفیکشن کو دور کرتا ہے۔ دانتوں اور ہڈیوں کی نشوونما کرتا ہے۔ جلد کو سخت اور کھردرا ہونے سے بچاتا ہے۔ وٹامن A Hypothyroidism, Pimples, Emphysema کے علاج، اپی تھیلیئل ٹشو کے کینسر سے حفاظت میں معاونت اور قوتِ مدافعت میں اضافہ، قطعاتِ تنفس، مثانہ اور دیگر اعضاء کو انفیکشن سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ یہ کرشماتی وٹامن سن رسیدگی کی رفتار پر قابو پانے اور جلد کی مجموعی کیفیات کو بہتر بنانے کی صلاحیت کا حامل ہونے کے باعث خواتین کا پسندیدہ وٹامن کہلاتا ہے۔

جسم کو وٹامن D کی مناسب مقدار میں فراہمی کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ جو افراد ضروری مقدار میں وٹامن D استعمال کرتے ہیں ان میں ہڈیوں کی کمزوری، جوڑوں اور کمر میں درد جیسی شکایات ان افراد کی نسبت کم دیکھنے میں آتی ہے جن میں وٹامن D کی کمی پائی جاتی ہے۔ اگرچہ اس مفید وٹامن کے فوائد کی دریافت میں وقت کے ساتھ ساتھ اضافہ ہوتا جارہا ہے، لیکن اس کے باوجود بھی درحقیقت بیشتر افراد مناسب مقدار میں ان سے استفادہ حاصل نہیں کرپاتے۔ سب سے بڑھ کر جسم میں کیلشیئم کے انجذاب کی شرح میں اضافہ کرتے ہوئے ہڈیوں اور جوڑوں کو توانا رکھنے کی خصوصیت اسے ہمارے لئے ناگزیر بناتی ہے۔

ایک لمحے کے لئے سوچئے کہ دوسو چھ ہڈیوں، بتیس دانتوں اور بیس ناخنوں پر مشتمل ہمارے جسم کے بہت بڑے حصے کی بقاء کے لئے اس کا کردار کتنا اہم ہے اور اس سے فائدہ اٹھانا کتنا ضروری ہے۔ یہ آرتھرائٹس، کمر درد اور کینسر کی کئی اقسام سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ وٹامن E کو بعض خواتین خوبصورتی کا وٹامن بھی قرار دیتی ہیں۔ یہ جلد اور بالوں کی خوبصورتی اور نشوونما کے لئے ضروری ہونے کے علاوہ ذیابیطس کے مریضوں میں دورانِ خون میں بہتری لاکر خون کے کلوٹس بننے اور اسے متوازن رکھنے میں معاونت کرتا ہے۔ خون کے سرخ ذرّات کی حفاظت اور خون کی کمی کے امکانات کو کم کرتا ہے۔ اس عمومی معلومات سے اندازہ ہوتا ہے کہ وٹامن D, A اور E وہ معروف نام ہیں جو ہم بار بار سنتے ہیں، لیکن بھرپور اور مکمل صحت کے حصول کے لئے مطلوبہ مقدار میں ان کا خوراک میں شامل ہونا محض جاننے سے کہیں زیادہ اہم ہے۔

أهلاً وسهلاً مرحبا

عیدمُبارک

مسلم ممالک میں خوشیوں بھرے اِس تہوار کا تصور کیا ہے؟

دنیا بھر کے مسلمان ماہِ صیام کے بعد عیدالفطر مناتے ہیں کہ یہ روزوں کا انعام تصور کی جاتی ہے۔ زیرِنظر مضمون میں ہم مختلف اسلامی ملکوں میں عید منانے کی سرگرمیوں کا تذکرہ کررہے ہیں۔ عرب ممالک میں چاند رات کے اہتمام کا وہ رومانوی تصور نہیں جو برِصغیر ہندوپاک میں نظر آتا ہے۔ لیکن گھروں میں صفائیاں، نئے فرنیچر یا پرانے فرنیچر پر پالشنگ اور نئی اشیاء خریدنے اور سجانے کا تصور پہلے سے کہیں بڑھ کر ہے۔ زکواۃ، خیرات اور فطرانہ خوشی خوشی ادا کیا جاتا ہے۔ فطرانہ ادا کرکے عید گاہوں کا رخ کرنے کا تصور ہے۔ لوگ بڑی مساجد میں جانے کا قصد کرکے کئی میل دور جانا پسند کرتے ہیں۔ نئے ملبوسات پہننے کا رواج عید کا اہم کلچر ہے اور پوری دنیا کے مسلمان حسبِ حیثیت بچّوں کو عیدیاں دیتے ہیں۔

بیشتر عرب ملکوں میں ہرے رنگ کے پرنٹڈ لفافوں میں عیدیاں دینے کا رواج ہے۔ یہ ہرا رنگ کسی بھی شیڈ اور ڈیزائن کا ہوسکتا ہے، مگر عضویاتی تصاویر اور جانوروں کی اشکال پرنٹ نہیں کی جاتیں۔ کبھی ہمارے یہاں عید کارڈ بھی دینے کی روایات اور ثقافت تھی اب دنیا میں بہت ہی کم جگہ یہ اہتمام نظر آتا ہے۔ ای میل، ای کارڈز اور sms کی سہولتوں سے فائدہ اٹھا کر محبتوں کی نوید دی جاتی ہے۔ عید کا ڈنر یا لنچ گھر سے باہر کرنے کا رواج بھی ہے۔ لیکن بیشتر ہوٹل عید کے دوسرے روز اپنی خدمات پیش کرتے ہیں۔

تہہ در تہہ کریم، میووں، کھجوروں اور موسمی پھلوں سے بنی عرب کی خاص ڈش Lapis Legit تواضع کے لئے پیش کی جاتی ہے

ڈالڈا کا دسترخوان کے ہمراہ ہمارے ساتھ پہلے عراق چلے

یہاں علی الصبح بیدار ہونے پر تکبیر سنتے ہی کنبے کا کنبہ مساجد کی جانب رواں دواں ہوجاتا ہے۔ کسی زمانے میں پیدل چلنے کا رواج تھا تو طویل راستوں پر یہ قافلہ تکبیر پڑھتے پڑھتے گزرا کرتا تھا، مگر اب لوگ ایئرکنڈیشنڈ گاڑیوں میں سفر کرتے

ہیں۔ وہ اپنے ہمراہ کھجور اور پانی ضرور رکھتے ہیں۔ خواتین عیدگاہوں میں نہیں مساجد ہی میں ایک کونے میں نماز ادا کرتی ہیں اور خواتین کا ٹولہ اپنا قافلہ الگ کر کے جلدی گھر پہنچتا ہے تاکہ مردوں کا استقبال صدر دروازے پر کرسکیں۔ واپسی پر عربی موسیقی اور خاص کر دف بجانے اور عید کے مخصوص نغمات گاتے نوجوان جگہ جگہ نظر آتے ہیں۔

یہ لوگ شیر خورمہ تو نہیں البتہ کھجوروں کی متعدد ڈشز بناتے ہیں۔ دوپہر کے کھانے میں کلانچہ (Klacha) ایک مخصوص ڈش ضرور بنتی ہے۔ عیدیاں اور تحائف دینے کا رواج یہاں بھی ہے اور ان تحائف میں صرف بقلاوہ نہیں بلکہ عطریات بھی شامل ہیں۔ لبنان میں عید کی نماز پڑھ کر گلی گلی موسیقی اور نغمات کی جھنکاریں سننے کو ملتی ہیں۔ لوگ بہت پُرجوش انداز میں ایک دوسرے سے ملنے ملانے جاتے ہیں۔ آج کا دن فکر اور غم کی بات کوئی نہیں کرتا۔ یہ لوگ کھانے میں mamoul ذوق وشوق سے کھاتے ہیں اور خصوصیت سے دنبے کی ران روسٹ کی جاتی ہے۔ میٹھے میں ہزاروں اقسام کی ایسی مٹھائیاں جو میدے اور کھجوروں کے علاوہ میوے سے بنتی ہوں گھریلو ضرورتوں کے علاوہ تحائف کے لئے بھی تیار کی جاتی ہیں۔ بچوں کو نقد عیدی دینے کا رواج یہاں بھی ہے۔ روایتی طرز کی دعوتوں کا اہتمام کرتے وقت فرشی نشستیں رکھی جاتی ہیں۔ بڑے سے تھال میں اکٹھے بیٹھ کر ہاتھوں سے لقمے لینے کی ثقافت آج بھی یہاں دیکھی جاسکتی ہے۔

Lapis Legit

بقلاوہ

مسجد ابوحنیفہ (عراق)

تہہ در تہہ کریم، میووں، کھجوروں اور موسمی پھلوں سے بنی عرب کی خاص ڈش Lapis Legit تواضع کے لئے پیش کی جاتی ہے

بقلاوہ یہاں کی معروف مٹھائی نہیں لیکن عید کے موقع پر دستیاب ہوتی ہے۔ بیشتر لوگ کیک ہی تحفے میں دینا اور لینا پسند کرتے ہیں۔ انڈونیشیا میں بھی عید کی صبحیں روحانیت بھرے احساس کی بشارت لے کر آتی ہیں۔ فضائیں تکبیر سے گونجتی ہیں اور لوگ پے در پے تیزی سے مساجد اور عید گاہوں کی جانب قدم بڑھاتے ہیں۔ یہاں بھی روایتی عرب پکوانوں کے ساتھ ساتھ مخصوص ڈش Lapis Legit تہہ در تہہ کریم، میووں، کھجوروں اور موسمی پھلوں کے تراشوں سے بنا ہوا کیک تواضع کے لئے پیش کیا جاتا ہے۔ میٹھا قہوہ پورے عرب میں پیش کرنے کی روایت ہے۔ اسے پیش کرتے وقت میزبان شکر کی ٹکڑیاں علیحدہ سے پیش کرتے ہیں۔ بزرگوں کو عید ملنے جانا، تحائف کی تقسیم کرنا، ملازموں کو ہمراہ بٹھا کر مٹھاس کھلانا اور عید کے روز بھی پانچوں وقتوں کی نمازیں ادا کرنا یہ اہلِ عرب کی زندہ ثقافت ہے۔ عید کے روز ملازمین کی خاطر تواضع کرنے کے بعد انہیں چھٹی دے دی جاتی ہے اور ہر کوئی تین روز رج کے عید مناتا ہے۔ عید ملنے ملانے میں بھی سرمایہ دار اور تنخواہ دار کا تصور پیشِ نظر نہیں رکھا جاتا۔

مامول

کلانچہ

برونائی دارالسلام

واحد اسلامی ریاست جس کے سلطان (سربراہِ مملکت) براہِ راست عوام سے عید ملتے ہیں جبکہ دنیا بھر کے اکابرین سیکورٹی کے خدشات کے پیشِ نظر حکومتی اور چند ایک معزز شہریوں تک میل ملاقات کو محدود رکھتے ہیں۔ لیکن برونائی کے سلطان عید کے دوسرے دن اپنے دربار کو عوام کے لئے کھول دیتے ہیں، وہ تمام دن لوگوں سے عید ملتے ہیں۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ وہ عوام سے عیدیاں لیتے ہیں اور انہیں دیتے بھی ہیں۔ یہ رنگارنگ محفل پورے دن بجی رہتی ہے۔ تاوقتیکہ کوئی سرکاری کارگزاری حائل نہ ہو رہی ہو۔ سلطان اس روز لوگوں کی شکایات اور اداروں کے نظام بہتر بنانے کے لئے عوامی مشاورت بھی کرتے ہیں اور خاصے نظم وضبط کے ساتھ عوام اپنے محبوب سلطان سے ملتے ملاتے ہیں اور کیوں نہ ہو وہ ان کی عوامی شخصیت ہے، جس نے قومی اداروں کے استحکام کے لئے ایسی سنجیدہ کوششیں کی ہیں جن کی بدولت اسے اپنی جان کی فکر نہیں کرنا پڑتی۔ شہر میں آتش بازی کے مظاہرے ہوتے ہیں اور مٹھائیوں کی متنوع شکلیں دکانوں پر شائقین کی منتظر نظر آتی ہیں۔

عید کا کلچر

ہمارا لائف اسٹائل ہے تو پھر کیوں نہ رنگ لائے حنا

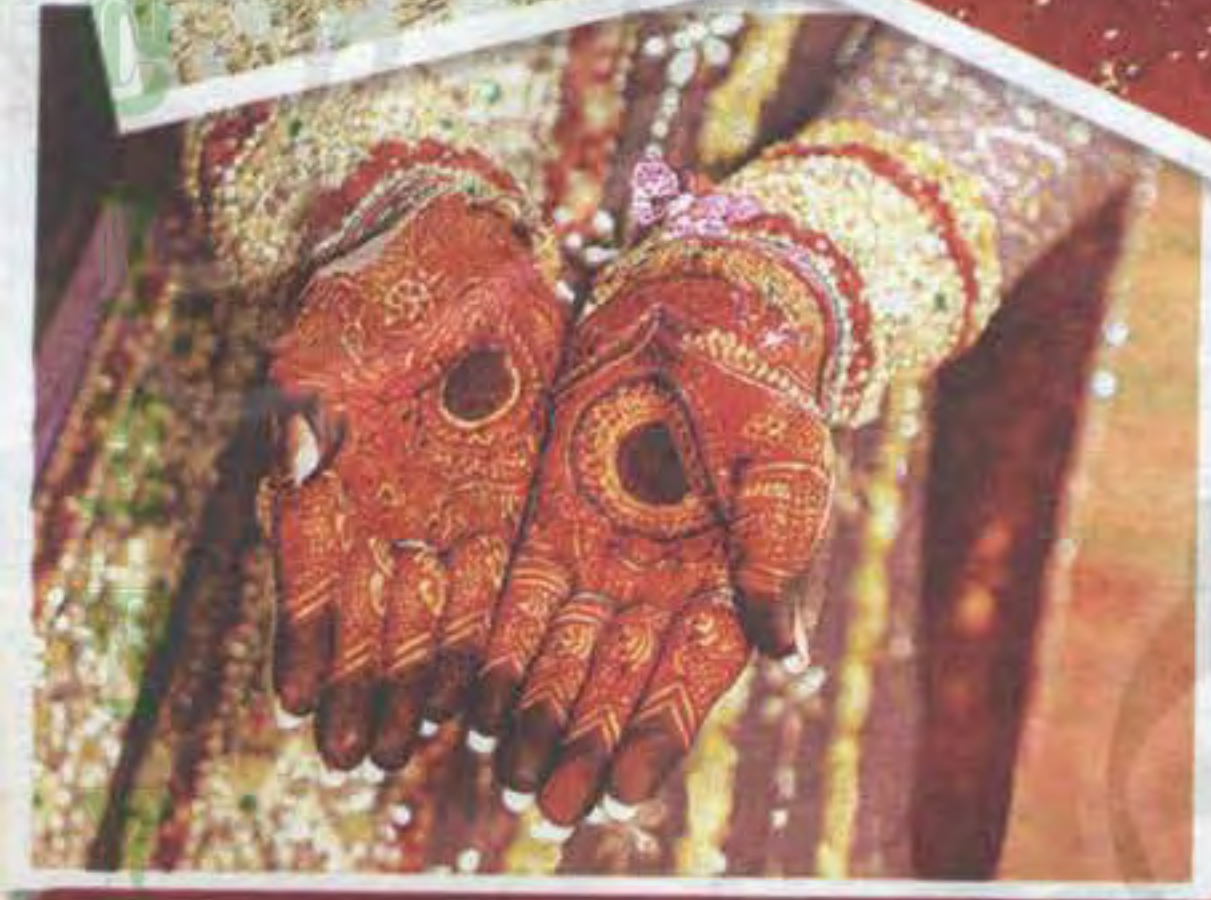
''رنگ لاتی ہے حنا پتھر پہ گھس جانے کے بعد''، یہ مصرعہ بارہاسنا۔ جوں جوں وقت گزرتا گیا، مہندی لگانے کی روایت، انتخاب اور طرز میں تبدیلی آتی چلی گئی۔ اب نئے رجحان کے مطابق بازو، کلائیاں، پیروں کے اطراف اور حتیٰ کہ پورے پورے بازو تک مہندی لگتی ہے۔ ہر مسلمان ملک میں مذہبی تہواروں اور شادی جیسی اہم تقریبات کے موقعوں پر مہندی کے خوبصورت ڈیزائن تخلیق کیے جاتے ہیں۔

عربی، بھارتی، پاکستانی، افریقی غرضیکہ دنیا کے ہر خطے میں اپنی مقامی ثقافت اور آرائش کے رجحانوں کے مطابق مہندی لگائی جاتی ہے۔

عربی مہندی میں بہت زیادہ جزئیات اور تخلیق کاری نظر نہیں آتی۔ یہ لوگ دنیا کے دیگر ملکوں سے متاثر ہو کر اب جدید طرز کی ڈیزائننگ میں دلچسپی لینے لگے ہیں۔ پاکستانی مہندی میں بہت نزاکت سے بھرائی کی جاتی ہے اور دلکش زاویوں سے اسے گل بوٹوں کی ساخت دی جاتی ہے۔ لاہور، اسلام آباد، فیصل آباد اور ملتان میں یہ ڈیزائن بے حد مقبول ہیں۔

افریقی مہندی کے ڈیزائنوں میں ہمیں جیومیٹرک ساخت نظر آتی ہے۔

بھارتی مہندی میں بھی باریک بینی نظر آتی ہے۔ وہ بڑے سے دائرے میں بہت چھوٹے چھوٹے نقوش اور گل کاری کے گویا شگوفے سے کھلا دیتے ہیں۔ بہر حال پسند اپنی اپنی انتخاب اپنا اپنا۔ آپ کو گلٹر (اضافی تابناکی) کیمیکل والی بھرائی کروانی ہو، سیاہ مہندی لگوانی ہو یا کسی خاص سوٹ کے ساتھ میچنگ کروانی ہو تو آپ رنگین گلٹر بھی بھروا سکتی ہیں۔ اصل مقصد تو عید اور اس کے بعد ہونے والی شادیوں کی تقریبات میں خوبصورت اور منفرد نظر آنا ہے۔

عِید مُبارک
عید کا شگون اور حنائی ہاتھوں کا سندیسہ
اس بار ڈیزائنز مہندی لگوائیے
حنائی ہاتھوں میں چوڑیوں کی جھنکار اور خوشیوں کے بلاووں کا نام ہے عید
ڈالڈا کا دسترخوان اس بار ڈیزائنز مہندی کے نمونے پیش کرتا ہے۔
اپنی انفرادیت اور بھرے بھرے تخلیقی ڈیزائنوں والی یہ مہندی کراچی میں بہت مقبول ہے

عِیدمُبارک
کلائیوں کا سنگھار ہیں یہ چوڑیاں

حنا کی خوشبو، مہکتے گجرے اور کلائیوں میں بھری چوڑیاں، یہ ہوتی ہیں نسوانیت کی شان اور کسی بھی خاتون کی پہچان۔
مدھر تانیں بکھیرتی آوازیں، مدھم سی شبنمیں ہنسی، چہرے ایسے نور کے سانچے اور دامن میں سیپ، دھنک اور خواب غرضیکہ عید جیسے تہوار پر ہماری سج دھج اور بھی قابلِ دید ہوجاتی ہے۔

چاندرات اور چوڑیوں کی خریداری ہمارا محبوب مشغلہ ہے۔ مہندی اور چوڑیوں کے بغیر عید نہیں ہوتی۔ کیک، مٹھائیوں، عمدہ پکوانوں اور شیر خورمے کے تحائف اور تواضع کے لوازمات، گھر کی آرائش یعنی گردونواح میں رنگوں اور خوشبوؤں کا سیلاب اُمڈ پڑتا ہے۔ روایتی چوڑیوں کی ایک جھلک دیکھتے دیکھتے نئے رجحانوں پر بھی ایک نگاہ ڈالتے چلیں۔

آج کل کڑوں، چوڑیوں میں خاصی ورائٹی موجود ہے۔ آپ بریسلیٹ پسند کرتی ہوں تو کلائیوں کا حُسن دوآتشہ ہوجائے گا، کیونکہ مارکیٹ میں نگینوں، قیمتی اور انمول پتھروں سے تراشے، موتی اور کشیدہ کاری سے سجے کڑے، چوڑیاں اور بریسلیٹس موجود ہیں۔ گویا cuffs اور چوڑیوں میں بھی جدید کارپوریٹ زاویئے سے آرائش ہونے لگی ہے۔ اب آپ کو مختلف دھاتوں کے علاوہ دھاگوں، ڈینم سے تیار کئے گئے کڑے اور چوڑیاں بھی دستیاب ہیں۔ زیرِ نظر تصاویر میں دیکھئے تو آپ کے عید کے جوڑے کے ساتھ کیسی چوڑیاں یا کڑے میچ کر رہے ہیں۔

چھوٹی عید اور بٹ سوئٹس کی خاطر مدارات

کبھی کراچی کے احمد، حنان اور انبالہ مٹھائیوں کے بڑے تاجران تھے۔ اب سونی سوئٹس، قصر شیریں، رحمت شیریں اور عصر شیریں نامور کہلاتے ہیں

بحیرۂ عرب سے آنے والی نم آلود ہواؤں کا مسکن کراچی بڑا ہی روادار اور غریب پرور شہر ہے۔ اوّل اوّل یہ پاکستان کا دارالحکومت تھا۔ بمبئی کی طرح یہاں بھی لال رنگ کی ڈبل ڈیکر بسیں چلا کرتیں۔ اب انہیں ہم لندن میں چلتا دیکھتے ہیں۔ کیا انگریز جاتے جاتے انہیں بھی ساتھ لے گئے یا پھر ہم ہی اس لگژری سواری کے اہل نہ تھے؟ چھ دروازوں والی ٹرامیں پرانے شہر میں چلا کرتی تھیں اور کھانے کے موضوع کی طرف آئیں تو بندو خان کے کباب، احمد کا سوہن حلوہ، کراچی کا حبشی حلوہ، حنان اور انبالہ کی مٹھائیوں کی بہار نظر آتی تھی۔ ماہر باورچی اور

مٹھائیاں تیار کرنے والے کاریگروں کے خاندانی روزگار اب جدید شکل میں نظر آتے ہیں۔ شہر میں بنگالی، عربی، ڈھاکہ اور انبالہ کی مٹھائیاں، نمکو اور کنفکشنری آئٹموں کی ایک نہیں ہزار دکانیں ہیں لیکن دل ہے کہ ماضی کی فنٹیسی میں گم ہونا چاہتا ہے۔ مثلاً کبھی شیزان کی ہائی ٹی کا اپنا ہی گلیمر اور مزا ہوتا تھا۔

اب تھوڑی دیر کے لئے زندہ دلان لاہور چلتے ہیں جہاں قیام پاکستان سے قبل کی Butt Sweets آپ کی توجہ چاہتی ہے۔

شہزاد بٹ نے اپنی دکان کے سینئر شیف شوکت علی سے ہمارا رابطہ کروایا۔ رسمی علیک سلیک کے بعد ہم نے پوچھا "آپ کی مٹھائیاں ہر دلعزیز کیوں ہیں، ایسی کیا خاص بات ہے ان میں؟"

"اپنی ساکھ بہتر بنانے کے لئے ہم نے کٹھن محنت کی ہے۔ ہماری مخصوص تراکیب اور اپنے فارمولے ہیں۔ ہم ان مٹھائیوں میں استعمال ہونے والے تمام تر اجزاء بھی خود بناتے ہیں۔ یعنی اپنی گوند اور دیگر اشیاء میں بھی ذائقے کی روایت زندہ رکھنا چاہتے ہیں ورنہ عام دکانیں تو جگہ جگہ کھلتی اور بند ہوتی رہتی ہیں۔ کسی نام کو اس کے وقار اور عزت کے ساتھ آگے بڑھانا ہماری شاندار روایت ہے۔ تقریباً 60 برس پہلے Butt Sweets کا سفر شروع ہوا تھا اور ہم میں سے کسی نے سوچا بھی نہ ہوگا کہ صارفین کے دل جیتنے اور دلوں میں جگہ بنانی آسان کام ہے۔ لیکن اللہ تبارک تعالیٰ کی مہربانی بھی شامل حال رہی۔"

"مٹھائیوں کا سیزن تو ہمیشہ ہی رہتا ہے یا کبھی کاروبار میں ٹھہراؤ بھی آتا ہے؟"

"پاکستان میں مٹھائیوں کا سیزن سدا بہار نوعیت کا ہوتا ہے۔ کوئی تہوار نہ ہو تو شادی بیاہ، عقیقے، دعوتیں اور دیگر رسمیں وغیرہ سہی، تقریبات اور تواضع کے لئے مٹھائی کا ہونا ضروری ہوتا ہے۔ کوئی محفل ہو اس کے بغیر کام چلتا نہیں ہے۔ صاحب ذوق اور تقریبات و کھانے پینے سے لگاؤ رکھنے والے دُور دُور سے ہمارے یہاں آتے ہیں۔ یوں سمجھئے کہ ہماری مٹھائیوں کے بغیر محفلیں سُونی رہتی ہیں۔ رمضان المبارک اور شب معراج پر تحائف دینے کی رسوم میں پھول نکی، برفی، گلاب جامن اور پیڑوں کی مانگ ہوتی ہے۔ کھجلہ ہمارے یہاں بھی کھایا جاتا ہے۔ آپ کراچی والے جسے پھینی کہتے ہیں ہم اسے پھول نکی پکارتے ہیں۔ یہ کھجلے کی نسبت مشکل سے بنتی ہے، مگر لاجواب آئٹم ہے۔"

"لاہوریوں کے کھانے پینے کے کلچر کا کیسا روپ دیکھا ہے آپ نے؟"

"بھئی ہمارے لاہوری کھانے پینے پر جی جان سے سرمایہ لگاتے ہیں اور پھر تحائف دینے کی رسمیں خوب نبھاتے ہیں۔ بہنوں، بیٹیوں اور سسرالی کے عزیزوں، بیٹوں کی کامیابی یا عام گھریلو تواضع کے لئے ٹرے سے ٹوکروں تک میں پیکنگ کرواتے ہیں۔ پھر میٹھی عید پر مٹھائی نہ ہو تو مہمانوں کی تواضع ہی ادھوری رہ جاتی ہے۔ یہ سب تام جھام Butt Sweets کے ذائقوں کی بہار کی وجہ سے ہے۔ ہم نے کبھی گھی کے معیار پر سمجھوتہ نہیں کیا اور نہ ہی اجزاء غیر معیاری استعمال کئے۔ اس لئے چکھتے ہی بٹ سوئٹس کے ذائقے کی انفرادیت محسوس ہو جاتی ہے۔"

ہر گھر کے مہمان یہ سیلیبریٹی شیفز

عید منائیں گے اپنے کچن میں

ٹیلی ویژن کے شیفز پورے رمضان بھر انواع واقسام کی سحر وافطار کی ریسپیز بنانا سکھاتے ہیں اور اضافی ریکارڈنگز کرا کے عید منانے چلے جاتے ہیں، لیکن کچن سے پکی دوستی ہو جانے کے بعد بھی یہ آرام نہیں کر پاتے۔ دلچسپ سوال یہ ہے کہ ان کی عید کیسے گزرتی ہے، وہ کیا کھاتے کیا پکاتے ہیں؟ جن پر ناظرین کی ایک بڑی تعداد تکیہ کر کے بیٹھتی ہے۔ وہ اپنے لذت طعام کے لئے کتنے پاپڑ بیلتے ہیں، آیئے جانتے ہیں۔

طاہرہ متین

''ہمارے بھی روایتی ڈشز بنتی ہیں۔ شیر خورمے سے بریانی، پلاؤ، شامی کباب اور کڑھائی گوشت وغیرہ سب ہی کچھ بنتا ہے۔ عید پر کوئی لائیو شو نہیں کرتی کیونکہ 27 ویں روزے کو لاہور کے لئے روانہ ہونا ہوتا ہے وہاں میری والدہ کا قیام ہے۔ اس طرح میکے میں عید منانے کا اپنا ہی مزا آتا ہے۔ تھوڑا سا آرام کر کے میں خود کچن میں مصروف ہو جاتی ہوں۔ یوں میری عید بہت اچھی گزرتی ہے۔''

محبوب خان مندوخیل

''اللہ بزرگ وبرتر کے شکرانے اور عید کی نماز کے بعد گھر لوٹتے ہیں تو روایتی پکوان شیر خورمہ تیار ملتا ہے۔ جی ہاں ریسپی وہی روایتی ہے جو میں ٹیلی ویژن پر آپ کو بتا چکا ہوں۔ میوے یعنی بادام، پستہ اور کشمش کا استعمال ہم زیادہ کرتے ہیں، کیونکہ یہ مقوی ہوتے ہیں اور اعصابی اور جسمانی صحت کے لئے نہایت مفید بھی۔ دوپہر تک احباب اور رشتے دار ملنے ملانے آتے ہیں۔ بزرگوں کے ہاں ہم خود جاتے ہیں اور کھانے میں دنبے کا سالن اب نہیں بنتا۔ ہمارا پورا گھرانہ صحت کا شعور رکھتا ہے اور کولیسٹرول یا چکنائی سے بچنے کے لئے مرغی کا سالن بنتا ہے۔ گھر میں تو کیک بنتا نہیں ہے لیکن تحائف میں بھرمار ہو جاتی ہے۔ مجھے ذاتی طور پر مٹھائیاں تقسیم کرنے کا شوق ہے۔ یعنی ہم عیدیاں دیتے لیتے دن گزار دیتے ہیں۔ اس روز بھوک نہیں لگتی، اس لئے کہ روزوں کی عادت پڑی ہوتی ہے، لیکن جو بھی کھاتے ہیں، بہت احتیاط سے اور صحت بخش غذا کھاتے ہیں۔''

شیف ذاکر

''بہت شان وشوکت سے دن چڑھتا ہے۔ نماز کی ادائیگی کے بعد پورا گھرانہ اکٹھا ناشتہ کرتا ہے۔ قیمے کی کچوریاں، مٹھائی اور شیر خورمہ بنتا ہے۔ میری بیٹیاں انواع واقسام کے پکوان تیار کرتی ہیں۔ اپنی ریسپیز اور اپنے ہاتھ سے بنی مٹھائیاں عزیز واقارب کی تواضع کے لئے پیش کرتے ہیں۔ میٹھے میں سرفہرست تو شیر خورمہ ہی ہوتا ہے، لیکن مٹھائی سب ہی شوق سے کھاتے ہیں۔ نئے کپڑوں اور مٹھائیوں کے تحائف کے ساتھ ہم ملتے ملاتے عید مناتے ہیں۔ سب سے زیادہ خوشی والدہ محترمہ کی خدمت کر کے ہوتی ہے۔ میں تو دعا کرتا ہوں کہ میری زندگی بھی انہی کو لگ جائے۔''

ناہید انصاری

''ٹیلی ویژن کا لائیو شو اس روز نہیں ہوتا۔ گھر میں اپنے دسترخوان اور ٹیبل کے لئے تیاری پہلے سے کر لیتی ہوں۔ شیر خورمہ کے لئے چاندرات کو دودھ ابال کر رکھتی ہوں۔ بادام، پستہ اور میوہ پہلے سے کاٹ کر رکھتی ہوں۔ اسی طرح بریانی اور کڑھائی اور چوپ اسٹک وغیرہ کے لئے گوشت اور مصالحے تیار کر کے رکھتی ہوں۔ ٹرالی پر بہت دھیان دیتی ہوں۔ کیونکہ یہ اہتمام اس لئے بھی ضروری ہے کہ نماز پڑھتے ہی مہمانوں کی آمد شروع ہو جاتی ہے۔ ہم سب بھائی بہن امی کو سلام کر کے آجاتے ہیں۔ اس کے بعد دوپہر کا کھانا میرے ہاں ہوتا ہے۔ دیور جیٹھ سب یہیں اکٹھے ہوتے ہیں۔ مجھے یہ احساس رہتا ہے کہ کسے کون سی چیز پسند ہے، کوشش کرتی ہوں کہ وہی چیز بناؤں۔ پورے مہینے کے بعد رشتے داروں کو ملنے کی جو خوشی ہوتی ہے وہ کام کی زیادتی کے باوجود دیکھنے کے لائق ہوتی ہے۔ پچھلے چند برسوں سے گرمیوں میں عیدیں آرہی ہیں تو ثقیل اور مرغن اشیاء کے ساتھ ٹھنڈی اور میٹھی اشیاء کھانے کو دل چاہتا ہے۔ مختلف سوئٹ ڈشز، اسموذیز اور آئس کریم وغیرہ مینو کا لازمی حصہ ہو گئے ہیں۔ شام کا کھانا امی کے یہاں ہوتا ہے تو اس کا بھی اپنا ہی مزا ہوتا ہے۔''

سارہ ریاض

''صبح اٹھ کر نماز کے فرائض کی ادائیگی کرنے کے بعد ٹرالی لگانے کا اہتمام کر لیتی ہوں۔ رمضان میں کئی لباس بن جاتے ہیں، خاص کر جمعۃ الوداع کے موقع پر نیا لباس پہنتی ہوں۔ مہندی اور چوڑیوں کا اب کریز نہیں رہا، نہ لگاتی ہوں۔ لائیو شو نہ ہو تو ہمارے ساتھی شیفز کے ملنے ملانے کا کوئی پروگرام ہو تو اس کے لئے تیار کر لیتی ہوں۔ اس بار اب تک تو کسی دعوت کا علم نہیں۔ ویسے تو عید کے دن آرام زیادہ کیا جاتا ہے، کیونکہ بہت تھکے ہوئے ہوتے ہیں۔ شیر خورمے کے بغیر تو عید نامکمل ہوتی ہے۔ ہم یوپی کے باشندے مضافے کا زردہ بنایا کرتے ہیں۔ وہ اس بار بھی بنے گا اور میری ٹرالی میں چکن سے لے کر کبابوں اور پھر بیکری آئٹمز تک ہر چیز گھر کی بنی ہوئی پیش کی جاتی ہے۔ شام کو ملنے ملانے نکلتی ہوں۔ روزوں کی خوشی بھی ہوتی ہے، مگر تھکن کے باعث زیادہ دیر گھر سے باہر نہیں رہتی، ضرورتاً ہی نکلتی ہوں۔ میں چاہتی ہوں کہ میرے گھر پر ہی احباب کی رونق لگی رہے۔''

United King

ماسٹر، بیکری شیف محمّد ابراہیم ذائقے کی منفرد پہچان کراتے ہیں

شاہین ملک

ذائقے کی ثقافت متعارف کروانا اپنی نوعیت کا اچھوتا تجربہ ہوتا ہے۔ پاکستان کے ہر بڑے شہر میں کوئی نہ کوئی بیکری ایسی موجود ہے، جو ہمارے ذائقوں کی خاطر خواہ تسکین کرتی ہے۔ شیف محمد ابراہیم یونائیٹڈ کنگ بیکرز سے وابستہ ہیں، جن کی کاروباری ساکھ کو لاہور اور کراچی کے شائقین پرکھ کر مقبولیت کی سندوے چکے ہیں اور ظاہر ہے کہ صارفین کے اعتماد اور بھروسے کے بنا کامیابی کا حصول ہرگز آسان نہیں ہوتا۔ بیکنگ میں پختگی اور بہتر ذائقے کی تشکیل کے لئے کسی بھی ریسپی کو مہارت سے بنانا شیف کا اہم ہدف ہوتا ہے اور بلاشبہ شیف ابراہیم اپنے شعبے کے نامی گرامی اور محنتی شخصیت ہیں۔ اپنے کیریئر کے آغاز سے متعلق ایک سوال کے جواب میں انہوں نے کہا "1990ء میں میں نے یونائیٹڈ بیکرز کے ساتھ عارضی طور پر ملازمت کی۔ اُس وقت شیزان بیکرز کے ساتھ ان کا الحاق تھا۔ بعدازاں یہ یونائیٹڈ کنگ بیکرز سوئٹس اینڈ نمکو گروپ کی صورت میں کام کرنے لگی۔ اس طرح مختلف شعبوں میں کام کرکے بیکنگ کی الف ب پتا چلی۔ آج میں فخریہ کہہ سکتا ہوں کہ "میں نے شیزان انٹرنیشنل ریستوران اور بیکرز، گورمے بیکرا لاہور اور یونائیٹڈ کنگ سوئٹس بیکرز اور نمکو میں دورانِ ملازمت، بہت کچھ سیکھا۔"

"اپنی تعلیمی سرگرمیوں سے متعلق کچھ بتایئے؟"

"میں نے گجرانوالہ کے رابعہ ہائی اسکول سے آٹھویں کلاس پاس کی اور پھر کراچی آ کر PITHM کراچی سے پیسٹری شیف کا ڈپلومہ لیا۔ میں کراچی آیا ہی بیکنگ سیکھنے کے لئے تھا کیونکہ مجھے اس آرٹ سے عشق ہے۔"

"کیا اسے آپ زندگی کا دلچسپ واقعہ قرار دیں گے؟"

"بالکل، یہی انوکھا واقعہ ہے کہ میں نے پنجاب سے کراچی کا سفر بیکنگ سیکھنے کے لئے کیا۔"

"کیا آپ نے کوئی ایسی انوکھی ڈش بنائی جو پہلے کسی نے نہ بنائی ہو؟"

"بہت بار، کیونکہ میں اپنی ریسپیز خود ڈھونڈتا بلکہ کھوجتا ہوں۔ سینئر شیفز سے مشورہ کرتا ہوں اور نئے تجربے کے لئے کچھ مختلف اجزاء لے کر بنانے کی کوشش کرتا ہوں۔ یہ کام اب میرے لئے مشکل یوں نہیں کہ کئی مرتبہ ایسی ریاضت سے گزرتا چلا آیا ہوں۔"

"کیا اپنے کام کے معیار سے مطمئن ہیں؟"

"میری ایک، بہت ہی بڑی خواہش کی تکمیل ہوئی اور یہی بات ہے کہ دل کی گہرائیوں سے شکر ادا کرتا ہوں کہ اللہ تبارک تعالیٰ نے ہر مشکل میں میری معاونت جاری رکھی، لیکن میں خود کو بہترین شیف نہیں کہہ سکتا۔ معیار اور کام میں بہتری کے لئے ہر دم کوشاں رہنا چاہتا ہوں۔ اپنی شخصی خوبیوں، حلیمی اور انکساری کو خود سے الگ نہیں کرنا چاہتا۔ ایک حد میں رہنا اچھا ہے۔"

"کیا ایک ماسٹر شیف بے پناہ تجارتی کامیابیوں کے بعد بھی سیکھنے کی لگن رکھتا ہے؟"

"میری مثال آپ کے سامنے ہے۔ سیکھنے کا یہ عمل کبھی رک نہیں سکتا۔ نئی نئی ریسپیز آتی رہتی ہیں اور میں تجرباتی طور پر نئی شکلوں اور مختلف زاویوں سے ایک اور بہتر ذائقے کی تلاش میں سرگرداں رہنا چاہتا ہوں تاکہ میرے صارف مجھ پر اپنا بھروسہ قائم رکھیں۔"

"کیا آپ نے ڈالڈا کا اسپانسرڈ پروگرام "فوڈستان" دیکھا، اس کے بارے میں کیا رائے ہے؟"

"دیکھا بھی اور سراہا بھی کیونکہ اس میں پاکستانی اور بھارتی شیفز کا براہِ راست مقابلہ تھا۔ یہ پاک بھارت دوستی کی نہج سے لے کر پکانے تک کے تجربوں پر مشتمل تھا۔ یہ پروگرام نئے شیفز کے لئے سیکھنے کی تحریک ثابت ہوا۔ جو بہت اچھوتا اور پُرکشش تجربہ بھی رہا۔"

"رمضان میں آپ کی خصوصی ڈشز کیا ہیں اور اب عیدالفطر پر آپ کیا کچھ نیا پیش کرنے جا رہے ہیں؟"

"میں ذاتی طور پر سموسے، چکن اسنیک، شاشلک، بیف کے شامی کباب، دہی بڑے، فروٹ چاٹ اور چائنیز رول پسند کرتا ہوں۔ بیشتر صارفین بھی مینیو کی یہی ترتیب پسند کرتے ہیں۔ البتہ عید پر کاجو تھلی، انجیر پاک، براؤن چم چم، رس ملائی اور کچا رس گلہ کھانے اور کھلانے دونوں پہلوؤں سے پسند ہے۔"

"ڈالڈا کی پلاٹینم کُک بک آپ کو کیسی لگی؟"

"ڈالڈا کی کتابیں شروع ہی سے بے حد معلوماتی ہوا کرتی ہیں۔ اس بار بھی انہوں نے اچھی تراکیب شائع کی ہیں۔ پرنٹنگ بھی عمدہ ہے بہتری کی گنجائش تو ہمیشہ رکھی رہتی ہے ورنہ ہمارے کام میں جمود آ جائے۔ میں تو ابھی سے نئی کتاب یا اضافی ایڈیشن کے انتظار میں ہو کیونکہ ڈالڈا نے گھر داری کی tips کے علاوہ صحتِ عامہ سے متعلق عمدہ مواد کتابی صورت میں یکجا کیا ہے۔"

"آپ اپنے شعبے کی ماہر شخصیت ہیں، مگر پھر بھی کبھی نہ کبھی گھر سے باہر کھانا کھاتے ہی ہوں گے۔ آپ کا انتخاب کون سا ریسٹورنٹ ہوگا؟"

"مجھے KBC ریسٹورنٹ، کراچی فوڈز اور باربی کیو ٹو نائٹ کا کھانا پسند ہے۔"

"کوئی پسندیدہ شیف ٹی وی کی شخصیت یا کوئی باہر کی؟"

"اپنی اپنی جگہ ہر کوئی بہتر ہے کوئی خاص شخصیت پسند نہیں۔"

"آپ کا پسندیدہ کھانا؟"

"ہر قسم کی دال، سبزیاں خاص کر مرغوب ہے۔ دال چاول جو کبھی بھی کسی بھی موسم میں کھائی جا سکتی ہے۔"

"کیا شادی شدہ ہیں اور کیا بیگم کو بھی کھانا پکانے سے رغبت ہے؟"

"شادی شدہ ہوں اور بیگم کو بھی پکانے سے دلچسپی ہے۔ میری عادت ہے کہ فجر کے وقت ہی بیدار ہو جاتا ہوں۔ مجھے صبح سویرے کام پر جا اچھا لگتا ہے، جہاں میں دوسرے ساتھی شیفز سے ان کے تجربات شیئر کرتا ہوں اور رات کے کھانے ہی پر گھر لوٹتا ہوں۔"

"کیا نوجوان شیفز کو کوئی پیغام دینا چاہیں گے؟"

"تجربات کیجئے، مگر وقت ضائع نہ کیجئے۔ کامیابی اور ترقی کے لئے منزل کا ہدف طے کر لیجئے تاکہ دلجمعی سے کامیابی کا سفر جاری رکھ سکیں۔"

"زندگی نے آپ کو کیا سبق دیا ہے؟"

"حال ہی میں رمضان مبارک گزرا ہے، جس نے ہمیں اللہ تبارک تعالیٰ سے قریب کیا ہے۔ جو قادرِ مطلق ہے۔ جس کے اصول وضوابط انسان کی شخصیت کو منظم اور تربیت دینے کے لئے وضع کئے گئے ہیں، لیکن اگر ہم ان ضابطوں کی نفی کرتے ہیں تو پھر بے برکتی اور بداعمالیوں کے نتائج کے ذمہ دار اُسے کیوں ٹھہرائیں۔ خود کو کیوں نہ اچھا انسان بنائیں۔ اپنے وطن کے لئے بھی چند کلمات کہنا چاہوں گا کہ ہم آزادی کے دعوے دار تو ہیں لیکن تا حال بدقسمتی سے ملک کو اپنے پیروں پر کھڑا نہ کر سکے۔ اپنی کئی بنیادی ضروریات کی تکمیل کے لئے بیرونی امداد کا سہارا ڈھونڈتے ہیں۔ یعنی حد ہو گئی کہ 63 برس ہو گئے ملک کو آزاد ہوئے مگر ہم ہیں کہ آج بھی غلاموں جیسی زندگی گزارنے پر مجبور ہیں۔ ذرا سوچئے ک انفرادی سطح پر ہم اپنے وطن کی کیسی خدمت کر سکتے ہیں۔"

میٹھا کھائیے نظم وضبط کے ساتھ

مگر سرکہ کھائیے اہتمام کے ساتھ

نمک کم کھائیے، روغن کھانوں میں کم کیجئے اور شکر کا غیر ضروری استعمال ترک کرنا پڑے گا۔ ایسے مشورے موٹاپے کا شکار افراد کو دیئے ہی جاتے ہیں، اگر ان کی قوتِ ارادی کمزور نہ پڑے تو مسئلے کا یہی آسان حل ہے کہ وہ فائبر یعنی ریشہ اور کاربوہائیڈریٹس یعنی اناج، دالیں، تازہ پھل اور سبزیاں استعمال کرنا معمول بنالیں۔ ماہرینِ غذائیت آپ کو ایسی ہی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ کوئی ماہر آپ کو راتوں رات یا دو دنوں میں بڑھا ہوا پیٹ کم کرنے کا معجزہ نہیں دکھا سکتا۔ چنانچہ وہ اچاری مرکبات کے استعمال کے سخت مخالف ہوتے ہیں۔

مٹھاس بہت ضروری ہے۔ یہ ہماری ثقافت، تہذیب اور کھانوں کی پیشکش کا تصور مکمل کرتی ہے، لیکن زیادتی کسی بھی چیز کی ہو نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ اضافی شکر چائے میں لی جائے یا میٹھے پکوانوں کی صورت، دونوں اشکال میں مضر اثرات کی حامل ہوتی ہیں۔

ٹیبل شوگر کی مقدار بڑھ جائے تو خون میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ جس سے قوتِ مدافعت کمزور پڑتی ہے۔ اگر ہم صرف بڑی بڑی چند بیماریوں ہی کا جائزہ لے لیں تو حد سے بڑھے ہوئے وزن سے خون اور urine میں شکر کی غیر معتدل مقدار، جوڑوں کے درد اور دل کے امراض تک شکایات کی طویل فہرست تیار ہو جائے گی۔ اگر ہر روز رات کے کھانے کے بعد آئسکریم یا مٹھاس کی کوئی ڈش لی جائے اور چائے میں بھی دو چمچ شکر سے کم نہ لی جائے تو ایک فرد کا مہینے بھر کے راشن کا تخمینہ ایک کلو شکر سے کچھ زیادہ ہی ہو جاتا ہے۔ اس کا مطلب تو یہ نکلتا ہے کہ ہم جوں جوں شکر کے عادی ہوتے جاتے ہیں، یہ لت کی طرح ہم پر حاوی ہوتی چلی جاتی ہے۔

شکر سکروز ہے، جسے گنے اور چقندر وغیرہ سے بنایا جاتا ہے۔ اگر ہم اپنی غذا میں ریشے، وٹامن، معدنیات اور پانی کا توازن قائم نہ رکھ سکیں تو مسائل بڑھتے چلے جاتے ہیں۔ آپ کا کیا خیال ہے کہ سبزیوں اور پھلوں میں قدرتی شکر موجود نہیں ہوتی؟ ان میں وٹامنز اور معدنیات کے ساتھ ساتھ پانی کی مخصوص مقدار بھی موجود ہوتی ہے۔ اس کے بعد ہمیں مصنوعی مٹھاس لینے کی ضرورت نہیں رہتی، مگر بگڑی ہوئی عادتوں کے سبب ریفائنڈ شکر کو کسی نہ کسی شکل میں استعمال کر لیا جاتا ہے۔ جس میں غذائیت موجود نہیں ہوتی۔ صرف کیلوریز موجود ہیں جنہیں کھانے سے خون میں گلوکوز کی مقدار بڑھتی چلی جاتی ہے۔ مٹھاس کھانے کے بعد اچانک پھرتی آتی ہے اور اس کے بعد تھکاوٹ اور غنودگی چھانے لگتی ہے۔

مصنوعی شکر کے وظائف

یہ ہمارے خون اور جسم میں بہت جلد سرایت اور جذب ہوتی جاتی ہے۔ جس سے خون میں شکر کی مقدار بڑھتی ہے۔ زندگی میں توانائی اور فعالیت، خون میں موجود شکر کی ایک مخصوص مقدار کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ شکر خرچ ہوتی ہے تو خون میں کمی ہو جاتی ہے۔ جسے متناسب کرنے کے لئے لبلبے سے دوسرا ہارمون گلوکوجن پیدا ہوتا ہے، جس کے اثر سے خون میں موجود شکر بڑھتی ہے۔ جسم کے چربیلے ذخیروں اور لحمیات سے بھی شکر دستیاب ہو سکتی ہے۔ ثابت یہ ہوا ہے کہ صرف مصنوعی شکر کھا کر ہی اس کی ضرورت پوری نہیں ہوتی، اس ضمن میں Adrenal اور Rtuitarey gland بھی تعاون کرتے ہیں۔

صبح کی چائے میں شکر کیوں؟

اگر آپ صبح عام ناشتے کے بجائے حلوا، مٹھائی یا میٹھے بسکٹ کے ساتھ میٹھی چائے بھی لے لیں تو خون میں شکر کا تناسب 180 سے 200 ملی گرام فی صد تک ہو سکتی ہے۔ اس کو کم کرنے کے لئے انسولین کی ریزش میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس لئے شکر سے بھرپور ناشتہ لینا صحیح نہیں۔

زیادہ انسولین اور کم گلوکوجن کے اثرات

اگر ہارمونز کا نظام بگڑ جائے تو جسم میں انسولین کی زیادتی کے ساتھ ساتھ گلوکوجن کم ہو جاتا ہے، اس طرح خون میں شکر کم ہو جاتی ہے۔ اسی لئے ناشتے میں مٹھاس نہیں لینی چاہئے۔

غذا پر نظرِ ثانی ضرور کر لینی چاہئے تاکہ انسولین اور گلوکوجن کو اعتدال پر رکھا جا سکے۔ ناشتہ اچھا کریں مگر اس کے اجزاء میں براون بریڈ یا بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی، انڈا، دال، سبزی، مچھلیاں، پھل اور ڈالڈا الیو آئل بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ خشک میوے ناشتے کے طور پر کھائے جا سکتے ہیں اور ورزش کرنے سے بھی ہارمونل سسٹم اعتدال پر رہتا ہے۔

اگر دماغی کارکردگی بگڑ رہی ہو اور غنودگی طاری رہتی ہو تو غذا میں تبدیلی سے خوش مزاجی اور چستی و پھرتی جیسے کامیابی کے ہدف حاصل کئے جا سکتے ہیں۔

جو لوگ ناشتہ نہیں کرتے وہ اپنے آپ پر ظلم کرتے ہیں

ایسے لوگوں کو 10 یا 11 بجے شدید بھوک لگتی ہے اور وہ صرف معدہ بھرنے کا کام کرتے ہیں۔ ناشتہ بہت زیادہ وقت نہیں لیتا، کچھ نہیں تو دلیہ اور کوئی پھل کھا کر بھی ناشتہ مکمل ہو سکتا ہے۔

شوگر کے مریضوں میں زیادہ انسولین، اس کے لحاظ سے کم خوراک اور زیادہ محنت خطرہ بن جاتی ہے۔ یہ ایک الگ مسئلہ ہے ناشتہ کرنے کے بعد حلوے، مٹھائیاں، شربت یا بہت میٹھے پھلوں کا استعمال مضرِ صحت ہوتا ہے۔ اس وقت آلو بھی کم مقدار میں چھلکے کے ساتھ اور روٹی بھی بغیر چھنے آٹے کی استعمال کریں تو بہتر ہے۔

تُرش ذائقے والے مرکبات، اچار چٹنی اور کلونجی وغیرہ کا استعمال ڈرامائی اثر دکھاتا ہے

ایک اچھا ناشتہ دودھ، انڈے، کاٹیج چیز، تازہ پھل، براون بریڈ کے ایک سلائس اور چند دانے بادام، پستہ، خشک خوبانی یا ایک آدھ انجیر سے مکمل ہو سکتا ہے۔

ہر کھانے کے ساتھ پروٹین کی کچھ مقدار ضروری کیوں ہے؟

پروٹین گلوکوز پر کنٹرول رکھتے ہیں اور یہ بھوک بڑھنے نہیں دیتے، چنانچہ ان سے وزن کم کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ اگر آپ کم ابلا ہوا انڈا ناشتے میں لیتی ہیں تو موٹاپے کو دعوت نہیں دے رہیں بے دھڑک ہو کر کھائیے اور تندرستی پائیے۔

بڑے کھانوں میں تیزابی غذائیں کیوں شامل کی جائیں؟

تیزابی غذاؤں میں سرکہ، لیموں، اچار، نارنگی اور سٹرس فروٹس کے جوسز شامل ہیں۔ ان تیزابی مادوں میں سرکہ سرفہرست اور اہم جز ہے جو خون میں گلوکوز کم کرتا ہے۔ ترش ذائقے والے مرکبات، اچار چٹنیوں اور سونف کلونجی وغیرہ کا استعمال ڈرامائی اثر رکھتا ہے۔ گرمی کے موسم میں سرکے میں ہری مرچ یا پیاز اور لہسن شامل کر کے شیشے کی بوتلوں میں محفوظ کر لیا جائے اور ہفتہ بھر کی ضرورتوں کے بعد نیا ہوم میڈ اچار بنا لیا جائے۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ سرکہ انزائمز کے خلاف مزاحمت پیدا کرتا ہے اور نشاستے کی کیمیائی بندشوں کو توڑ دیتا ہے اور اس کے استعمال سے جسم میں مزاحمت پیدا ہو جاتی ہے اور آپ کی زندگی میں اضافہ ہوتا ہے لہٰذا جب بھی سلاد بنائیں تھوڑا سا سرکہ ڈال دیں۔ لیموں کے رس میں بھی یہی صلاحیت ہے تو کیوں نہ قدرت کی ان نعمتوں سے فائدہ اٹھایا جائے۔

Mediterranean ڈائٹ، لائف اسٹائل بنائیے

بحرِ اوقیانوس کے باشندے الزائمر، ذیابیطس اور دل کے امراض میں کیوں مبتلا نہیں ہوتے

شاہین ملک

آج کل کھانے پینے میں بداحتیاطی ہوجائے تو فوراً ڈائٹ کنٹرول کرنے پر زور دیا جاتا ہے۔ ہونا بھی یہی چاہئے، متوازن غذا کے انتخاب میں غلطیاں کرنے والے افراد سے وزن کرنے والی مشین بھی پناہ مانگتی ہوگی مگر ٹھہریے، ڈائٹنگ کو پرلطف بنانے کے انداز اپنا کر دیکھیں۔

صحت بخش غذا پر مشتمل Mediterranean diet ان دنوں مقبول بھی ہے اور بہت حد تک سہل انداز بھی رکھتی ہے۔

بحراوقیانوس کے قرب و جوار میں رہنے والے باشندے خال خال ہی الزائمر، ذیابیطس اور دل کے امراض میں مبتلا پائے جاتے ہیں۔ یہ بات حیرت انگیز اس لئے نہیں کہ وہ طرزِ زندگی اور اپنی غذا کا معیار محتاط انداز میں ترتیب دیتے ہیں۔ یہ ڈائٹ بھی بحرِ اوقیانوس کے خطے کی مخصوص ڈائٹ ہے جس میں ہلکی غذا استعمال ہونے کے سبب ذہنی اور جسمانی صحت کا بگاڑنا ممکن ہے۔

چباچبا کر کھانا کھانے سے آپ محتاط ہوکر کھانا کھائیں گے اور محسوس کریں گے کہ کھاتے کھاتے بہت دیر ہوگئی ہے

یونانی افراد بھی ہلکی غذا لیتے ہیں اور وہاں دن میں 4 سے 5 بار چھوٹے مختصر کھانا کھانے کا رواج عام ہے۔ ان کے مینیو میں علاقائی ثقافت اور رسم و رواج کی جھلک بھی اسی انداز سے ملتی ہے جیسے ہمارے کھانوں میں ہماری تہذیب اور ثقافت جھلکتی ہے۔ تاہم اس قطعی غیر ملکی ثقافت کو اختیار کرنا نہایت آسان کام ہے۔ اناج ہمارے ہاں بھی مختلف اشکال میں کھایا جاتا ہے وہ پاستا کھاتے ہیں ہم مختلف قسم کے آٹے کی روٹیاں اور پراٹھے، تازہ سبزیاں، پھل، زیتون اور اس کا تیل مچھلی، مرغی، پنیر اور دہی ان کا اولین انتخاب ہوتا ہے جبکہ مصنوعی مٹھاس، سرخ گوشت کا استعمال اور آرام طلبی اس خطے کے باشندوں کا وطیرہ ہی نہیں۔

دنیا بھر میں جہاں جہاں پیدل چلنے یا سائیکلنگ کا رجحان پایا جاتا ہے وہاں بہت ہی کم لوگ موٹے پائے گئے کیونکہ کھانا خواہ آپ سادہ کھاتے رہیں اگر آرام طلبی کی عادت استوار ہوجائے یا آپ ورزش سے کترانے لگیں تب بھی صحت کی بحالی مشکوک ہوجاتی ہے۔

ذیل میں Mediterranean Diet Pyramid شائع کیا جارہا ہے جس کی مدد سے اس راز کو سمجھنے میں آسانی ملے گی چنانچہ یہ گائڈ لائن مدِ نظر رکھ کر آپ خود اپنی عادت کو جانچ سکتے ہیں، یعنی کب کیا اور کیوں کھایا جائے۔

زیرِ نظر چارٹ ظاہر کرتا ہے کہ آپ کو سفید آٹا، سفید ڈبل روٹی، مکھن، جنک فوڈ سفید شکر سے بنی غذاؤں کو کم سے کم کھا ہے۔ پھل، سبزیاں، سفید گوشت اور ہمس نسبتاً زیادہ کھانا ہے۔ ہمس مخصوص روٹی ہے اور اس کا آبائی وطن عرب ریاستوں کے علاوہ بحرِ اوقیانوس کے مختلف شہر ہیں۔ ہمارے یہاں یہ دستیاب نہیں ہوتی، ہم اس کے بدلے پھلوں اور سفید یا سیاہ چنوں کی چاٹ کھاسکتے ہیں اگر کاٹیج چیز دستیاب نہ ہوسکے۔ ویسے تو ہر بڑے شہر میں واقع سپر مارکیٹوں سے باآسانی مل جاتا ہے اگر کبھی نہ ملے تو سادہ پنیر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس مخصوص خطے کے کھانوں میں صحت بخش غذائیت جیسی خوبی ملنے کی اہم وجہ ان کا دیر تک پکانا نہیں ہے جبکہ ہمارے دیسی کھانوں کو بہت دیر تک بھونا جاتا ہے اور پھر سبزی اور گوشت کی رنگت تبدیل ہونے کے بعد اسے شرفِ قبولیت بخشی جاتی ہے۔ تب تک سبزی کا اصل رنگ، ذائقہ، خوشبو اور غذائیت سب کے سب قریب قریب ختم ہوچکے ہوتے ہیں۔ کیا بحراوقیانوس کے کھانے صرف نظر آنے میں پُرکشش ہوتے ہیں اور ذائقہ دار نہیں ہوتے؟ اگر یہ بات صحیح ہوتی تو دنیا بھر میں ان غذاؤں کو ریسٹورنٹس میں خصوصیت سے نہ تیار کیا جاتا نہ انہیں عالمی سطح پر مقبولیت ہی ملتی۔

اگر آپ اس ڈائٹ کو سنجیدگی سے لیں اور اسے فیوژن بنانے سے گریز کریں۔ جس طرح پورشن کنٹرول برتنوں میں کھانے چُن کر کھانے کی عادت ڈالی جائے تو آپ پلیٹر بھر کر کوئی ایک جز یا آئٹم نہیں کھاتے۔ اس طرح آپ کا ہاضمہ نہیں بگڑتا اور دوسری اہم بات آہستہ آہستہ چبا کر کھانے کی عادت کا اختیار کرنا ہے۔ اس نفسیاتی حربے سے آپ ذہنی طور پر محتاط ہوکر کھانا کھائیں گے اور ایسا محسوس کریں گے کہ بہت دیر ہوگئی، کھاتے کھاتے اب دسترخوان سے اُٹھ جانا چاہئے۔ ماہرینِ غذائیت کے مطابق رفتہ رفتہ Mediterranean ڈائٹ، ڈائٹ نہیں رہتی لائف اسٹائل ہوجاتی ہے جہاں پرلطف ذائقے کے ساتھ ساتھ اچھی صحت بھی ملتی ہے۔

آڑو معالج بھی، بہترین ماسک بھی

جام، جیلی، چٹنی، مربّہ اور چاٹ ہر ذائقے میں لاجواب

سعدیہ شفیق

آڑو زردی مائل سرخ رنگت والا یہ پھل نہ صرف دیکھنے میں خوبصورت ہے بلکہ ذائقے میں بھی لذیذ ہے۔اس کو انگریزی میں Peach اور فارسی میں شفتالو کہتے ہیں۔اس کا آبائی وطن چین ہے پھر یہ اسپین سے ہوتا ہوا یورپ اور امریکا تک پہنچا۔ کچے آڑو سبز رنگ کے ہوتے ہیں جبکہ پکا ہوا آڑو سرخی مائل زرد ہوتا ہے۔اچھا آڑو وہ ہوتا ہے جس کی گٹھلی آسانی سے علیحدہ ہوجائے۔ موسم گرما میں اس کا استعمال انتہائی مفید ہے، چاٹ اور جوس میں اسے شامل کرنے سے اس کا مزہ دوبالا ہوجاتا ہے۔ آڑو کا جوس انتہائی فرحت بخش ہوتا ہے۔ بازار میں اس کا جوس پیکٹ میں تو مل جاتا ہے لیکن اگر پکے ہوئے نرم آڑو، چینی اور ٹھنڈے پانی کے ساتھ بلینڈ کرلیں تو آپ یہ فرحت بخش مشروب گھر میں ہی تیار کرسکتی ہیں۔ یہ جیلی اور کسٹرڈ میں شامل کرلئے جائیں تو لذیذ میٹھا بنتا ہے۔ کھٹے اور کچے آڑو کی چٹنی بھی بنتی ہے۔ سلاد میں اسے شامل کرنے سے سلاد اور بھی لذیذ اور مفید ہوجاتی ہے۔اس کے لئے آپ تازہ آڑو بھی استعمال کرسکتی ہیں اور آڑو کاٹ کر پانی اور چینی کے ساتھ آدھے گلا کر فریزر میں بھی محفوظ کرسکتی ہیں۔ جب بھی کوئی سلاد یا میٹھا بنائیں آڑو شامل کریں اور اس کا مزہ دوبالا کردیں۔اس طرح پکے آڑوؤں پر بلینڈ کی ہوئی کریم ڈال کر کھانے سے بھی ایک بے حد لذیذ میٹھے کا مزہ آتا ہے۔

آڑو بہت زیادہ پیدا ہونے والا پھل ہے اور الحمد اللہ موسمِ گرما میں ہمارے ہاں فراوانی سے دستیاب ہوتا ہے۔ جتنا عمدہ اس کا ذائقہ ہے اتنے ہی اس کے فوائد ہیں۔ یہ غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے، اس میں بے شمار غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں جن میں وٹامن اور نمکیات شامل ہیں۔ اس کی غذائیت کچھ اس طرح سے ہوتی ہے۔

100 گرام آڑو کے غذائی اجزاء

گلوکوز	3413mg
فائبر	2.6g
پانی	155g
فلورائیڈ	7.0mcg
سیلینیم	0.2mcg
میگنیز	0.1mg
کاپر	0.1mg
زنک	0.3mg
پوٹاشیم	333mg
فاسفورس	35.0mg
میگنیزیم	15.7mg
فولاد	0.4mg
کیلشیم	10.5mg
کولائن	10.7mg
فولیٹ	7.0mcg
نیاسین	1.4mg
ریبوفلیون	0.1mg
پروٹین	1.6
وٹامن A	880Iu
وٹامن C	11.6mg
وٹامن E	1.3mg

اپنی غذائیت کی بناء پر یہ پھل بے شمار طبی خواص بھی رکھتا ہے جن میں گرمی کے امراض سرفہرست ہیں۔ یہ خون کی گرمی رفع کرتا ہے، اس کو کھانے سے یا اس کا جوس بنا کر پینے سے گرمی کی وجہ سے طبیعت میں جو گھبراہٹ ہوتی ہے وہ دور ہوتی ہے۔ گرمی میں پیاس نہ بجھتی ہو تب بھی آڑو کا جوس بے حد مفید ہے۔ یہ گرمی کے بخاروں میں بھی مفید ہے اور معدہ اور جگر کی گرمی بھی دور کرتا ہے۔

ناشتے سے پہلے دو آڑو کھا کر آدھے گھنٹے بعد دودھ پینے سے جسم میں صالح خون بننے لگتا ہے

مصفیٰ خون

آڑو نہ صرف خون بناتا ہے بلکہ خون کی تیزابیت بھی دور کرتا ہے اور خون سے زہریلے مادوں کے اخراج میں بھی معاون ہے۔ ہمارے ہاں خون کی کمی کا مسئلہ بڑھتا ہی جارہا ہے۔ بچے، بوڑھے، جوان سب ہی خون کی کمی کا شکار نظر آتے ہیں۔ ناشتے سے پہلے اگر دو آڑو کھالئے جائیں اور آدھے گھنٹے بعد دودھ پی لیا جائے تو جسم میں صالح خون بننے لگتا ہے۔

قبض کے لئے

قبض بہت سی بیماریوں کی جڑ ہے اس لئے قبض نہیں ہونے دینی چاہئے۔ آڑو اس کا نہایت آسان علاج ہے۔ چھلکے سمیت پیٹ بھر کر اسے کھائیں، یہ آنتوں کو نرم کرتا ہے اور آنتوں سے سدّے نکال دیتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر اور دل کے امراض

آڑو میں چونکہ سوڈیم اور پوٹاشیم بھی ہوتا ہے اس لئے یہ دل اور شریانوں کو تقویت دیتا ہے۔ دل کے امراض سے تحفظ کے ساتھ ساتھ یہ خون کی رگوں کی سختی دور کر کے ہائی بلڈ پریشر کو اعتدال میں لے آتا ہے۔

منہ کی بدبو

جن لوگوں کے منہ میں بدبو آتی ہو وہ کھانا کھانے سے پہلے اگر دو آڑو ہلکا نمک چھڑک کر کھالیں تو منہ کی بدبو دور ہوجاتی

ہے۔ منہ کی خشکی بھی آڑو کھانے سے ٹھیک ہوتی ہے۔

معدے کی تکالیف

آڑو معدے کو تقویت بخشتا ہے اور معدے کے السر کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے۔ چھلکے سمیت آڑو کھانے سے سینے کی جلن اور غذا کی نالی کی سوزش بھی ٹھیک ہوتی ہے۔

ہرنیا سے تحفظ

آڑو ہرنیا کے ابتدائی مرض میں بے حد مفید ہے۔ 25 گرام آڑو کے پتے پانی میں جوش دے کر 25 گرام شہد ملا کر دن میں تین بار پینے سے ہرنیا میں آرام آتا ہے۔

حیض کے مسائل اور پوشیدہ امراض

خصوصاً نو عمر بچیاں اگر روزانہ دو آڑو کھائیں تو ان کے نسوانی مسائل حل ہو جائیں گے۔

پیٹ کے کیڑے

آڑو پیٹ سے کیڑے خارج کرتا ہے۔ جن بچوں کے پیٹ میں کیڑے ہوں انہیں تین چار آڑو روزانہ کھلائیں چند ہی دن میں کیڑے خارج ہو جائیں گے۔ آڑو کے پتے بھی کام کی چیز ہیں۔ پھل کا موسم نہ ہو تو اس کے دو تین پتے لے کر اچھی طرح دھو کر پانچ عدد کالی مرچوں کے ساتھ اچھی طرح پیس لیں، اسے ایک گلاس پانی میں ملا کر بچوں کو دیں۔ تین دن میں ہی پیٹ سے سب کیڑے خارج ہو جائیں گے۔

پھوڑے پھنسیاں، کیل مہاسے، گرمی دانے

اگر کیل مہاسے نکل رہے ہوں یا پھوڑے پھنسیاں وغیرہ تو دو تین آڑو چھلکے سمیت روز کھانے سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اگر گرمی دانے ہو جائیں تو آڑو کی گٹھلیاں لے کر انہیں توڑ لیں، گٹھلیوں کے مغز کے برابر ہرا دھنیا لیں دونوں کو باریک پیس کر پیسٹ سا بنا لیں، صبح شام دانوں پر لگائیں۔ چند ہی دنوں میں دانے ختم ہو جائیں گے۔

بیماریوں سے تحفظ

آڑو جراثیم کش بھی ہوتا ہے اس لئے یہ جسم کو مختلف قسم کے انفیکشنز سے بچاتا ہے۔ جدید تحقیقات کے مطابق یہ فری ریڈیکلز بننے سے بھی روکتا ہے اور پھیپھڑوں کے کینسر سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔

گردوں کے امراض

آڑو گردوں کو بھی تقویت دیتا ہے اور ان سے زہریلے مادے خارج کرتا ہے۔ بہت سے ممالک میں Peach tea کو گردوں کی صفائی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

ہڈیوں اور دانتوں کے لئے

آڑو میں چونکہ کیلشیم ہوتا ہے لہٰذا یہ ہڈیوں اور دانتوں کی حفاظت کرتا ہے۔ آڑو کا رس دانتوں پر ملنے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔

حاملہ خواتین کے لئے

آڑو حاملہ خواتین کے لئے ایک ٹانک کا درجہ رکھتا ہے کیونکہ اس میں وہ تمام غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں جو بچے کی نشوونما کے لئے ضروری ہیں۔ اگر حاملہ خواتین باقاعدگی سے آڑو کھائیں تو خواتین حمل کے بہت سے مسائل جیسے تھکن، تشویش، افسردگی، پٹھوں کا کھنچاؤ وغیرہ سے بچ سکتی ہیں۔

نیند کی کمی کے لئے

اگر نیند نہ آتی ہو تو رات کو آڑو کے پتوں کا جوشاندہ شہد میں ملا کر پینے سے گہری نیند آتی ہے۔

پھیپھڑوں کے امراض

آڑو کھانسی، برانکائٹس اور دمہ کے خلاف بھی تحفظ فراہم کرتا ہے کیونکہ یہ پھیپھڑوں کو بھی تقویت دیتا ہے۔ اس کے علاوہ آڑو الزائمر یعنی نسیان اور ٹاپ ٹو ذیابیطس کے خلاف بھی تحفظ فراہم کرتا ہے۔

آڑو کا روغن

آڑو کے مغز کا روغن کان کے درد اور بہرے پن میں مفید ہے۔ چند قطرے کان میں ٹپکانے سے آرام آتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ روغن بواسیر میں بھی مفید ہے۔ طبیب اس کو پینے اور لگانے کا بھی مشورہ دیتے ہیں مگر ایک چمچ سے زیادہ نہیں پینا چاہئے۔ بچوں کے چچھوں کی شکایت میں نہایت کارآمد تیل ہے۔

آڑو کا جیم

آڑو کا جیم بے حد لذیذ ہوتا ہے۔ اسے گھر پر بھی بنایا جا سکتا ہے۔ چار پانچ آڑو لیں جو نہ زیادہ سخت ہوں اور نہ ہی زیادہ نرم، انہیں اچھی طرح دھو کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر برابر مقدار میں چینی اور تھوڑا پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں، تھوڑا پک جانے پر میش کر لیں۔ بہترین جیم تیار ہے۔

آڑو کا مربہ

سرخ پکے ہوئے آڑو دھو کر ان کا چھلکا اتار لیں اور ان کی گٹھلی نکال دیں، اب چینی کا شیرہ بنا لیں اور آڑو کے دو، دو ٹکڑے کر کے اس میں ڈال کر اسے ہلکی آنچ پر پکائیں۔ مربہ تیار ہے۔ مرتبان میں ڈال کر محفوظ کر لیں۔ یہ گرمی کے موسم کی ایک اچھی سوغات ہے۔

آڑو کی چٹنی

4 عدد کچے سبز آڑو چھیل کر گٹھلی نکال کر چار ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ آدھے انچ کے برابر ادرک کا ٹکڑا لے کر باریک باریک کاٹ لیں۔ چاروں مغز (خربوزہ، گرما، کھیرا اور کدو) کے بیج ایک چھوٹا چمچ اور کالی مرچ آدھی چھوٹی چمچ، 8 چمچ چینی اور 1/4 چمچ نمک، سب چیزیں آڑو سمیت ایک گلاس پانی میں ڈال کر پکا لیں یہاں تک کہ گاڑھا شیرہ بن جائے۔ لذیذ چٹنی تیار ہے۔

پکے ہوئے نرم آڑو، چینی اور ٹھنڈے پانی کے ساتھ بلینڈ کر کے فرحت بخش مشروب بنایئے

آڑو حسن کا محافظ بھی

آڑو جلد کو جوان رکھتا ہے اور رنگت نکھارتا ہے۔ دنیا بھر میں آڑو سے بنے ہوئے اسکرب اور کریمیں استعمال کرنے کا رواج ہے۔ یہ بہت مہنگی بھی ہوتی ہیں لیکن آپ خود گھر میں بھی تازہ آڑو کے حسن بخش اثرات سے مستفید ہو سکتی ہیں۔ ایک آسان سی ترکیب آزمائیں۔ آڑو کے قتلے کاٹ کر چہرے پر انہیں آہستہ آہستہ رگڑیں، جب اچھی طرح پورے چہرے پر لگ جائے تو پندرہ سے بیس منٹ اسے ماسک کی طرح لگا رہنے دیں، پھر منہ دھو لیں۔

آڑو کے گودے میں 1/4 چمچ شہد اور 1/2 چمچ خشک دودھ ڈال کر ماسک بنائیں اور اسے پندرہ سے بیس منٹ چہرے پر لگانے کے بعد دھو لیں، چہرہ کھل اٹھے گا۔

آڑو اسکرب

1/2 آڑو کے گودے میں 1/4 چمچ سوجی ڈال کر 4 سے 5 منٹ چہرے کا آہستگی سے مساج کریں۔ جلد مردہ خلیات سے پاک ہو کر چمک اٹھے گی۔

اِس عید پر spa گھر لے آئیں

خوشی کے ہر موقع پر سجنا سنورنا بھی ضروری ہے

درخشاں فاروقی

یہ خیال برا نہیں کہ آپ کم از کم تقریبات یا تہوار پر تو تازہ دم اور خوبصورت نظر آئیں۔ شخصیت کا وہ ظاہری روپ تو جو سب دیکھتے ہیں انتہائی جاذب نظر نہ سہی بہت حد تک پُرکشش تو ہونا چاہئے ورنہ قیمتی ملبوسات روکھے یا مضمحل سے وجود پر بالکل اچھے نہیں لگیں گے۔ سرمایہ کاری کرنی ہی ٹھہری تو اپنے چہرے، بدن اور ظاہری شخصیت پر کریں۔ spa ایک ایسی سلطنت ہوتی ہے جس میں مختلف قسم کے فیشلز، غسل، مینی کیور اور دوسری چند تکنیکوں کی مدد سے جلد کی رنگت بہتر بنائی جاتی ہے۔ تناؤ اور ہر طرح کے ذہنی دباؤ سے نجات کے لئے مختلف ایزنشیل آئلز اور اسٹون تھراپی کی مدد سے طبیعت کو بوجھل پن سے نجات دلائی جاتی ہے۔ اگر گھر سے باہر جانا ممکن نہ ہو، وقت یا وسائل کی کمی ہو تب تھوڑی سی سمجھداری سے کام لے کر گھر میں spa جیسی سہولتیں مہیا کی جاسکتی ہیں۔

پہلے میک اوور کا موڈ تو بنالیں

Relax کرنا سیکھیں، خاص کر ایسی خواتین جن پر گھریلو ذمہ داریاں ہوں وہ دن بھر کے چند لمحات آرام اور سکون سے خود اپنے لئے مخصوص کرلیا کریں۔ کمرے میں ہلکی روشنی جلائیں۔ اروما تھراپی کی کینڈلز جلائیں۔ پُرسکون کردینے والی موسیقی سنیں، ٹیلی ویژن بند کردیں، سیل فون بھی یا تو silent پر کردیں یا تھوڑی دیر کے لئے بند کردیں تاکہ آپ کے لمحات میں کوئی بھی دخل اندازی نہ کرے۔

چہرے کی نگہداشت ضروری بہت

چہرے کی صفائی کسی ہلکے کلینزر اور نیم گرم پانی سے کریں۔ میک اپ ریموور سے پہلے کلینزنگ ضرور کرلیں۔ اگر آپ آنکھوں کا میک اپ کرتی ہیں تو اس کے لئے مخصوص remover دستیاب ہوتا ہے اسے ہی استعمال کرنا بہتر ہوگا۔

مُردہ جلد کو اُتار پھینکے

ایسا ممکن ہے۔ دیسی ابٹن یا ٹیوبز میں دستیاب اسکربس کی بدولت، آپ جتنا ملائمیت سے اسکربنگ کریں گی، جلد کے تمام مردہ خلیات یعنی dead cells جھڑتے جائیں گے۔ دورانِ خون بہتر ہوگا جسم میں آکسیجن داخل ہوگی۔ جلد پر ایسی مصنوعات جو بطورِ خاص نگہداشت کے مقصد سے تیار کی جاتی ہیں انھیں استعمال کرنا اچھا ہوتا ہے۔ ان کا بہتر انتخاب بھی اُسی وقت ممکن ہے جب اپنی بیوٹیشن سے مشورے کے بعد اپنی اسکن ٹائپ بتا کر خریدا جائے۔ اسکربنگ سے لے کر ماسک تک ہر پروڈکٹ کو متواتر استعمال کرتے رہنے سے جلد نکھرتی بھی ہے اور عضلات کی غیر ضروری لچک بھی کم ہوتی ہے۔ اگر آپ کو فیس lift کرنا مقصود ہے۔ تو رفتہ رفتہ یہ مقاصد حاصل ہوجاتے ہیں۔

جلد کو Hydrate کرنا بھی ضروری ہے

جلد کو گہرائی تک نم آلود کرنا بہترین اور آزمودہ چٹکلہ ہے۔ اس کے لئے آپ کوئی لائٹ سا موئسچرائزنگ لوشن لیں اور اس میں تھوڑی سی مقدار cerlamine lotion ملاکر فریج میں ٹھنڈا کرلیں۔ صرف آدھے گھنٹے بعد اسے چہرے اور گردن پر لگائیں اور ہلکے ہاتھوں سے جلد میں جذب کرلیں۔ موئسچرائزر کو ہمیشہ سادہ پانی سے صاف کرنا چاہئے۔ گرم پانی سے چہرہ دھولیا تو ساری محنت ضائع ہوجائے گی اور جلد خشک ہوجائے گی یاد رکھیں اس طرح فاؤنڈیشن کا مقصد فوت ہوجائے گا۔

> موئسچرائزر کو ہمیشہ سادہ پانی سے صاف کرنا چاہئے۔ گرم پانی سے چہرہ دھولیا تو ساری محنت ضائع ہوجائے گی

clay-based mask بہتر انتخاب ہیں

30 برس سے مڈ تھراپی شروع کردینی چاہئے۔ ملتانی مٹی کا ماسک بہترین انتخاب ہے اور آسانی سے دستیاب بھی ہے۔

کچھ ناز برداری پیروں کی بھی ہوجائے...

چائنیز فٹ واش اور پیڈی کیور تکنیک

سعدیہ شفیق

ہم میں سے بیشتر لوگ اپنے پیروں کو نظر انداز کرتے ہیں اور اُن کی دیکھ بھال سے یکسر بیگانہ رہتے ہیں۔ ہمارے پاؤں صبح سے شام تک ہمارا وزن اٹھاتے ہیں مگر ہم ان کی بالکل پرواہ نہیں کرتے۔ پیروں سے متعلق زیادہ تر مسائل ان کے غلط استعمال کے باعث پیدا ہوتے ہیں مثلاً جب ہم زیادہ دیر کھڑے رہتے ہیں تو ان کے عضلات میں ورم آجاتا ہے یا جب زیادہ دیر پاؤں موڑ کر بیٹھا جائے تو یہ سُن سے ہونے لگتے ہیں۔ اس طرح نشست و برخاست اور اُٹھنے بیٹھنے کے غلط طریقوں کے باعث پیروں میں درد، ہڈیوں، جوڑوں کے مسائل اور عضلات کی ٹوٹ پھوٹ وغیرہ جنم لینے لگتی ہے۔ پیروں کی صحت دیگر جسمانی اعضاء کی صحت پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ چینی ایکوپنکچر اور ایکو پریشر میں پیروں کو پورے جسم کا طبیب قرار دیا جاتا ہے اور تقریباً تمام امراض کا علاج پیروں پر مخصوص پریشر پوائنٹس کو ایک خاص ترتیب سے دبا کر کیا جاتا ہے جس کے حیرت انگیز نتائج سامنے آتے ہیں۔

پیروں کو دھونا اور مساج کرنا نہ صرف انہیں خوبصورت اور صحت مند رکھتا ہے بلکہ تمام جسم کی تھکن اور سستی بھی دور کرتا ہے۔ چینی تو کہتے ہیں کہ ''پاؤں دھوئیں اور ٹینشن سے نجات پائیں۔'' چین کے لوگ جب تھک جاتے ہیں تو سکون کی تلاش میں پاؤں دھونے والوں کے پاس جاتے ہیں۔ چین میں ذہنی اور جسمانی دباؤ اور عوارض سے نجات کا یہ تیر بہدف علاج سمجھا جاتا ہے اس لئے وہاں خاص فٹ واش پارلرز بنائے جاتے ہیں۔ پاؤں دھونے اور مساج کرنے کی یہ سہولت فٹ پاتھ سے لے کر بیوٹی پارلرز اور فائیو اسٹار ہوٹلوں میں بھی ملتی ہے۔

پاؤں دھونے کے لئے ایک لکڑی کے تسلے میں خوشبودار جڑی بوٹیوں والا نیم گرم پانی استعمال کیا جاتا ہے جس میں کچھ دیر پاؤں بھگونے کے بعد آہستہ آہستہ رگڑ کر صاف کیے جاتے ہیں پھر مختلف زاویوں سے پاؤں کا مساج کیا جاتا ہے۔ ایک ماہر مساج کرنے والا تو اس دوران پاؤں کے مختلف حصّوں سے دوسرے جسمانی اعضاء کی نسبت بھی بیان کرتا جاتا ہے۔ غرضیکہ جسم کے تمام حصّوں میں درد اور بے آرامی کا مداوا پاؤں کی اس مالش میں پنہاں ہے۔ ایک ڈیڑھ گھنٹے کا یہ پُر کیف تجربہ جسم کو اتنی راحت دیتا ہے کہ پاؤں دھلوانے والے پر غنودگی طاری ہونے لگتی ہے۔ آج کل ہمارے پیروں کی خوبصورتی کے لئے مقبول ہونے والا پیڈی کیور دراصل اس چینی فٹ واش کی ہی ایک شکل ہے۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ بھی چست و توانا رہیں تو ہفتے میں دو سے تین بار خود اپنے پیروں کا مساج لازمی کیا کریں۔

ماہرین صحت پیروں کی فٹنس کے لئے خصوصی ورزشیں تجویز کرتے ہیں، جو بہت سے مسائل کا حل ہیں

پیروں کی بنیادی صحت اور فٹنس کا انحصار ان کی قوت اور لچک پر ہے۔ اس سلسلے میں چند خصوصی ورزشیں حیرت انگیز نتائج دیتی ہیں۔ ماہرین صحت انہیں صحت مند اور لچکدار بنانے کے لئے کچھ ورزشیں تجویز کرتے ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر بہت سے مسائل حل ہوسکتے ہیں۔ دراصل دورانِ خون کی گردش اور عضلات کو حرارت بہم پہنچانے کے اس عمل سے جسمانی تھکان بھی زائل ہوتی ہے۔

ورزش نمبر1

سیدھے بیٹھ کر اپنے گھٹنوں اور ٹخنوں کو پھیلالیں اور پنجوں کو فرش سے اوپر اٹھالیں اس کے بعد آہستہ آہستہ اپنی ایڑھیوں کو بھی اوپر اٹھائیں، یہ ورزش تقریباً بیس بار کیجئے۔

ورزش نمبر2

پیروں کو زمین پر چپٹا رکھ کر بیٹھ جائیں، اب پہلے تو پنجوں کے بل اٹھئے اور پنڈلی کے عضلات کو سخت کیجئے، پھر ایڑھی پر اس طرح سے جسم کا بوجھ ڈالئے کہ پنجے فرش سے اٹھے رہیں، یہ عمل بیس سے تیس بار کیجئے۔

ورزش نمبر3

ٹانگیں اپنے سامنے پھیلا کر بیٹھ جائیں، اب پیروں کی انگلیوں کو سختی سے سکیڑیں پھر پھیلائیں اس سے رگیں کھنچتی ہیں۔ اس حرکت کے ساتھ اگر پیروں کو ٹخنوں پر سے گھمایا جائے تو پیروں کا دورانِ خون بہتر ہوتا ہے۔

ورزش نمبر4

فرش پر ایک تولیہ پھیلایئے اس پر ننگے پاؤں کھڑے ہوجائیں، اب پنجے سے تولیے کو پکڑ کر اسے اوپر اٹھانے کی کوشش کیجئے، یہ ورزش پیروں کی مجموعی قوت میں اضافے کا باعث بنے گی۔

ورزش نمبر5

فرش پر بیٹھ کر ٹانگیں سامنے پھیلالیں۔ اپنے پیروں کو سیدھا رکھئے پھر پنجوں کو پہلے دائیں جانب گھمائیں پھر بائیں جانب پھر پنجے کی طرف کریں۔ اس ورزش سے پیروں کے اندرونی اور بیرونی عضلات مستحکم ہوں گے اس طرح ٹخنے کی موچ اور درد سے بھی نجات ملتی ہے۔

ورزش نمبر6

کرکٹ یا ٹینس کی بال پر اپنے تلوے رکھئے اور اس طرح بال کو رول کرتے رہیں۔ یہ بہت عمدہ ورزش ہے اور اس سے فوراً ہی فرحت کا احساس ہوتا ہے۔

ورزش نمبر7

اپنے پنجوں کو تھام لیں اور ٹخنوں کو آگے حرکت دیں۔ اس دوران ہاتھوں کی انگلیوں سے ایڑھی کا مساج کریں۔ ہاتھوں کو گول گول گھماتے ہوئے ٹخنوں سے پنجے کی جانب اور پنجے سے ٹخنے کی جانب آئیں، یہ ورزش چونکہ مساج پر مشتمل ہے اس لئے یہ تھکن کو فوراً دور کرتی ہے۔

اپنے پیروں کی تھوڑی سی ناز برداری کیجئے تاکہ یہ تمام عمر آپ کی ناز برداریاں اٹھا سکیں لیکن ہاں خود پر موٹاپا طاری نہ کریں۔ جسم جس قدر روزنی ہوگا پیروں پر اسی قدر روزن بڑھے گا۔ انہیں صاف ستھرا اور خود کو ہلکا پھلکا رکھئے۔

کچھ نازک سے یہ پیروں کے پہناوے

تزئین کا سامان ہوتے ہیں

جب بات ہو پیروں کی ناز برداری کی تو جان لیجئے کہ کوئی بھی سراپا پیروں کی خوبصورتی اُجاگر کیے بغیر نامکمل ہے، ادھورا رہتا ہے۔ لباس کی طرح یہ سینڈل، چپلیں اور پمپس پیروں کی دلکشی اور جاذبیت بڑھا دیتے ہیں۔ لہٰذا شخصیت کو دل آویز بنائیے، پازیب سے نیل اینامل اور مہندی لگانے تک انہیں حسین اور پُرکشش بنانے کے سو جتن کیجئے کہ عید تو روز روز نہیں آتی۔

جب گرمیوں میں چوٹی سے ایڑی تک پسینہ بہتا ہے تو ایسے میں کھلے پنجے یا کھلے دھانے والے جوتے ہی سب کو آرام دہ لگتے ہیں۔ پسند کیجئے ان اسٹائلش جوتوں میں کوئی ایک یا دو جوڑی جوتے اور بن جائیے خوش ادا، خوش پیکر اور اپنا لیجئے کوئی اسٹائل!

مِنرل میک اَپ... نام اِک شبنمی احساس کا

اِس بار سج دھج کا انداز نیا ہو

منرل واٹر کی اصطلاح ایسی نئی نہیں۔ یہ قدرتی خواص سے بھرپور پانی ہے، جس میں اضافی نمکیات اور اجزاء شامل کئے جاتے ہیں اور منرل کاسمیٹکس میں معدنیات کا یہ جادو پانچ دس منٹ کے دورانیے پر مشتمل میک اپ کی بدولت ظاہر نہیں ہوتا بلکہ یہ روزانہ کی دیکھ بھال اور جلد کی گہرائی تک صفائی اور کاسمیٹکس کے کیمیائی اثرات زائل کرنے سے ظاہر ہوگا۔

مثال کے طور پر ایک فیس پاؤڈر بظاہر جلد کی glow کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر اس کے کیمیائی اجزاء جلد پر الرجی کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں تو یہ کاسمیٹک آپ کے لئے موزوں نہیں۔ دنیا بھر کی کاسمیٹکس بنانے والی کمپنیاں اب منرل پر مشتمل کاسمیٹکس بنارہی ہیں تاکہ بیرونی استعمال سے جلد کو غذائیت اور تازگی مہیا کی جاسکے۔ منرل میک اپ روزانہ کی جلد کی شکست وریخت اور بناوٹ بہتر کرتا ہے۔ ایسے فطری معدنیات جو ہماری روز مرّہ کی خوراک کا حصہ ہونے چاہئیں لیکن لاعلمی کے باعث ہم انہیں غذائی اجزاء کی شکل میں حاصل نہیں کرپاتے۔

منرل میک اپ کے اجزاء

کاسمیٹکس میں کیمیائی اجزاء بہرحال شامل ہوتے ہیں۔ مثلاً Titanium dioxide اور Zinc oxide کی موجودگی آپ کو دھوپ کی تپش کے منفی اثرات سے بچاتی ہے۔ یہ اجزاء کیل مہاسوں، موسمی اثرات یا بیماری کے بعد جلد پر نمایاں ہونے والے نشانات میں مفید ہوتے ہیں۔ جب کبھی آپ جلد کی پژمردگی یا بے رونقی کو محسوس کریں، منرل میک اپ ہی کا انتخاب کریں، کیونکہ یہ جلد کی تابناکی میں اضافہ کرتا ہے۔ اسے ورسٹائل میک اپ بھی کہا جاتا ہے۔

منرلز کریم اور پاؤڈر دونوں شکلوں میں محفوظ انتخاب ہیں

میک اپ کی مصنوعات بنانے والی کمپنیوں نے اسے بیوٹی کریم اور پاؤڈر یا فاؤنڈیشن کی صورت میں بھی محفوظ کیا ہے۔ اس کی ہمہ صفتی کے باعث اسے ٹرانسفر پروف کہا جاتا ہے۔ آپ چاہیں تو کریم اور پاؤڈر کے امتزاج سے کوئی نیا شیڈ بھی بناسکتی ہیں۔ آپ چاہیں تو gloss کے ساتھ ملاکر استعمال کرسکتی ہیں۔ اسے Pure pigment کہا جاتا ہے۔ ہر بار تقریبات اور موسم کے لحاظ سے انفرادی شیڈ تخلیق کرکے خود کو نیاپن دیا جاسکتا ہے۔ ایسا نیاپن اور انفرادیت کہ جسے دیکھنے والے بھی یقیناً سراہیں گے۔

پرانی تکنیک پر مشتمل کاسمیٹکس مصنوعات جلد کے مسامات بند کرتی تھیں گو کہ اب بھی ایسی کئی مصنوعات مارکیٹ میں دستیاب ہیں اور ماہرینِ حسن بھی انہیں استعمال کرتے ہیں۔ تاہم منرل میک اپ آجانے کے بعد رات بھر میک اپ رکھنے کے باوجود جلد کے مسامات بند نہیں ہوتے اور کیل مہاسوں یا دانوں کی تکالیف پیدا نہیں ہوتیں۔ جلد اگر آکسیجن کا انجذاب کرتی رہے گی تو دانے یا جلد پر نشانات نہیں ہوں گے۔

منرل فاؤنڈیشن

آپ کو حیرت ہوگی کہ جدید ساخت کی یہ فاؤنڈیشن پاؤڈر کی شکل میں دستیاب ہے۔ یہ محض ہمارا خیال ہے کہ پاؤڈری شکل کی فاؤنڈیشن بہت جلد ضائع ہوجاتی ہے۔ یہ بھی مفروضہ ہی ہے کہ اس شکل کی فاؤنڈیشن جلد پر بہت دیر تک ٹھہر نہیں سکتی، لکیریں نمودار کرے گی اور چہرے پر خشکی کا احساس نمایاں کردے گی۔

اس میک اَپ کی خوبی یہ ہے کہ رات بھر چہرے پر لگے رہنے کے باوجود جلدی مسامات بند نہیں ہوتے

آپ کو اس کے استعمال کا ایک آسان طریقہ بتاتے چلیں۔ کچھ زیادہ نہیں موئسچرائزر کی تھوڑی سی مقدار ہتھیلی پر لے کر نازک انگلیوں سے چہرے اور گردن کے اطراف لگاکر فوراً پاؤڈر فاؤنڈیشن لگالیں یا کسی برتن یا شیشی میں ان دونوں کو باہم ملاکر محفوظ کرلیں اور جب چاہیں اسے استعمال کرلیں۔

گرمیوں میں گھر سے باہر، خاص کر دوپہر کو باہر جاتے وقت منرل فاؤنڈیشن سن بلاک کا کام کرتی ہے۔ UVA یعنی الٹراوائلٹ شعاعیں گرمی اور پسینے کے باعث رنگت ہی پر اثر انداز نہیں ہوتیں بلکہ جلدی بیماری خاص کر اگیزیما ہوسکتا ہے۔ Matte فنیشنگ اس کی اضافی خوبی ہے۔ تاہم چہرے کی شادابی اور شبنمیں احساس کے لئے اچھے اور معیاری برشز کا استعمال یقینی بنالیں تاکہ منرل finish کے فرق کا موازنہ آپ خود کرسکیں۔

اس عید پر پائیں یہ خاص تحفہ اور بنائیں
اپنی عید کو میٹھی خوشیوں سے بھرپور

کسٹرڈ شیر خرما

اجزاء:

دودھ	ایک لیٹر
سویاں	آدھی پیالی
کسٹرڈ	پسندیدہ ذائقہ کا ساشے
چینی	حسبِ منشا
موسمی پھل (حسب پسند)	ایک پیالی

ترکیب:

اس منفرد ڈش کو بنانے کے لئے ایک لیٹر دودھ کو ابال کر اس میں آدھی پیالی سویاں ڈال دیں اور اسے ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ پکالیں۔ پھر پیکٹ پر دی گئی ہدایات کے مطابق اس میں کسٹرڈ اور چینی شامل کر دیں اور حسب پسند گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں۔

پریزنٹیشن:

ٹھنڈا ہونے پر اس میں حسبِ پسند کٹے ہوئے پھل شامل کر کے پیش کریں۔

آج کیا پکائیں؟

اتوار توری انڈے قیمہ تکہ 01	پیر کبابی پراٹھا اسپائسڈ چکن ود فروٹ سالسا 02		منگل چکن رزالہ فلورل پیٹیز 03	بدھ توا قیمہ چکن اینڈ ویجی رول 04	جمعرات ملائی چکن مصالحہ چیزی اسٹک اور مینگو اسمودھی 05	جمعہ عالمگیری پلاؤ چھوئی موئی کوفتہ 06
ہفتہ کباب دلپسند فروٹ اسٹو ود وائٹ چاکلیٹ کرنچ 07	اتوار پیپر چکن مرغ چاٹ 08	پیر جھینگا مصالحہ لزانیا فلاورز 09	منگل اسٹفڈ مکس پلیٹر پوٹیٹو پف 10	بدھ جنجر بیف پیچ کریم کونز 11		جمعرات مرغ بھیل پوری ٹیسکونی پیزا 12
	جمعہ زعفرانی بریانی موساکا 13	ہفتہ دال نو بہار مرغ درباری 14	اتوار چکن لیور ود گارلک ٹوسٹ آئس کریم مزیدار 15	پیر فروٹ چاٹ اور پنجابی چھولے جرمن چیز کیک 16	منگل روٹ لاہوری سموسہ چاٹ 17	بدھ شاؤ میزا چاکلیٹ ڈ کیک 8
جمعرات شیر خُرما اور قوامی سویاں میکرونی فریٹرز 19	جمعہ امریکن کٹلٹس ریڈ ویلوٹ کیک 20	ہفتہ بنگلوری چکن نٹی ڈیٹ سلائسز 21	اتوار تل قیمہ نوڈلز کیک 22		پیر انڈا سبز گریوی سرکہ گوشت 23	منگل کڑاہی بریانی بیکڈ اچاری چکن 4
بدھ دال قیمہ نوڈلز اسٹفڈ ونگز 25	جمعرات سویٹ اینڈ سار نوڈلز چکن چکن چیز سوفلے 26	جمعہ پالک پراٹھا چنگیر یزی گوشت 27	ہفتہ نرگسی پلاؤ انسٹنٹ پزا 28	اتوار آلو چانپ مصالحہ انڈے کا شاہی حلوہ 29	پیر چناد ھواں گوشت بیلے کا سالن 30	منگل اسٹفڈ تکہ کباب آلو کا روغن جوش

شیر خرما اور قوامی سویّاں

شیر خرمے کے اجزاء:

سویّاں	50 گرام
دودھ	ایک لیٹر
چھوہارے	چھ سے آٹھ عدد
کنڈیسنڈ ملک	ایک پیالی
فریش کریم	ایک پیالی
بادام پستے	50 گرام
ڈالڈا VTF بناسپتی	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چھوہاروں کو دھو کر باریک کاٹ لیں اور ایک پیالی دودھ میں بھگو کر دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ پھر ان کو دودھ سمیت بلینڈر میں ڈال کر موٹا پیس لیں
- فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں، پہلے باریک کٹے ہوئے بادام پستے ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں پھر پسے ہوئے چھوہارے ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے
- دودھ کو ابالنے کے بعد پندرہ سے بیس منٹ پکا کر گاڑھا کر لیں اور اس میں سویّوں کو ڈالڈا VTF بناسپتی میں سنہرا بھون کر شامل کر دیں۔ پھر اس میں چمچ چلاتے ہوئے بھنے ہوئے چھوہارے ڈال دیں
- چار سے پانچ منٹ پکانے کے بعد اس میں کنڈیسنڈ ملک ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں اور ٹھنڈی پھینٹی ہوئی کریم شامل کر کے ڈش میں نکال لیں

قوامی سویّوں کے اجزاء:

سویّاں	ایک پیالی
چینی	دو پیالی
دودھ	تین پیالی
الائچی، بادام پستے	حسب پسند
زردے کا رنگ	چٹکی بھر
ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک پیالی

قوامی سویّاں بنانے کے لئے:

- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈالیں اور اس میں باریک کٹے ہوئے بادام پستے اور الائچی ڈال کر کڑکڑا لیں
- اس میں سویّاں ڈال کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ بھونیں پھر چینی ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ چینی پگھلنے پر آ جائے
- دودھ کو ابال کر اس میں زردے کا رنگ شامل کر لیں اور اسے بھنی ہوئی سویّوں میں ڈال دیں، درمیانی آنچ پر ابال آنے دیں پھر آنچ ہلکی کر کے ڈھک کر توے پر رکھ دیں
- دودھ خشک ہونے پر اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں

پریزینٹیشن: دونوں ڈشز پر بادام پستے چھڑک لیں اور عید کے پرمسرت موقعہ پر حسب پسند ٹھنڈے یا گرم سے مہمانوں کی تواضع کریں۔

قیمہ تکّہ

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو	پیاز (کچی پسی ہوئی)	دو عدد	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	دہی	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد	بھنے ہوئے چنے	چار کھانے کے چمچ	انڈا	ایک عدد
پسا ہوا ادرک لہسن	دو کھانے کے چمچ	لال مرچ پسی ہوئی	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ	ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد
کچری پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ	ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

ترکیب:

- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر دو سے تین منٹ کے لئے گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- فرائنگ پین میں دھنیا، زیرہ، چنے اور ناریل کو ہلکا سا گرم کر کے پیس لیں
- قیمے میں نمک، ادرک لہسن، کچری، پسی ہوئی پیاز، تلی ہوئی پیاز، لال مرچ، گرم مصالحہ اور پسا ہوا خشک مصالحہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس قیمے کو کم از کم دو گھنٹے اور زیادہ سے زیادہ رات بھر کے لئے فریج میں رکھ دیں، پہلے سے چولہے پر گرم کیے ہوئے کوئلے کے ٹکڑے کو قیمے کے درمیان میں رکھیں اور اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال دیں
- ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ رکھیں پھر کوئلہ نکال کر قیمے کو پکنے کے لئے رکھ دیں، شروع میں دو سے تین منٹ آنچ تیز رکھیں پھر آنچ بالکل ہلکی کر کے اتنی دیر پکائیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے
- چولہے سے اتار کر مکمل ٹھنڈا ہونے دیں پھر اس میں انڈا اور ڈبل روٹی کے سلائس کو چورا کر کے ملا دیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے کباب بنا لیں
- دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھ دیں، پھر فرائنگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں اور ان کبابوں کو سنہری فرائی کر لیں

پریزینٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر اپنی عید ٹرالی پر سجائیں۔

زعفرانی مٹن بریانی

اجزاء:

بکرے کا گوشت	ایک کلو	کالی مرچ	دس سے بارہ عدد
چاول	750 گرام	بڑی الائچی	دو عدد
زعفران	آدھا چائے کا چمچ	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	سیاہ زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	چار کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	تین عدد درمیانی	دودھ	دو پیالی
دار چینی	دو ٹکڑے	دہی	ایک پیالی
لونگ	چھ سے آٹھ عدد	ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک پیالی

ترکیب:

- اس خاص بریانی کو بنانے کے لئے سب سے پہلے ایک پیالی گرم دودھ میں زعفران کو بھگو کر دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- گوشت کو دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں نمک، ایک باریک کٹی ہوئی پیاز، دہی، دودھ اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب گوشت پکنے پر آجائے تو آنچ ہلکی کر دیں اور اس میں دار چینی، لونگ، کالی مرچ، بڑی الائچی، چھوٹی الائچی، سیاہ زیرہ اور سفید زیرے کو موٹا کوٹ کر ڈال دیں
- گوشت گل جائے تو بوٹیوں کو علیحدہ نکال لیں اور یخنی کو چھان لیں، زعفران ملے دودھ کو اتنا پھینٹیں کہ وہ اچھی طرح یکجان ہو جائے
- علیحدہ پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- اس میں ادرک لہسن گوشت اور یخنی ڈال کر اتنا بھونیں کہ پانی خشک ہو جائے اور گوشت مکمل طور پر گل جائے
- چاولوں کو نمک ملے پانی میں ایک کنی ابال کر چھلنی میں ڈال دیں، پھر بڑے سائز کے پین میں آدھے چاول پھیلا کر ڈالیں اور اس پر آدھی پیالی زعفران والا دودھ ڈال دیں
- پھر تیار کیا ہوا گوشت ڈال کر بقیہ چاول ڈالیں اور آخر میں دوبارہ سے زعفران والا دودھ ڈال دیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزینٹیشن: عید کے موقعہ پر اس خاص بریانی کو پیش کرتے ہوئے حسب پسند میووں سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔

ڈیٹس سلائسز

اجزاء:

کھجور	دو پیالی	شہد	دو کھانے کے چمچ
میدہ	ایک پیالی	اخروٹ	آدھی پیالی
جو کا دلیہ	ڈیڑھ پیالی	لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
چینی	دو کھانے کے چمچ	مارجرین	دو کھانے کے چمچ
		ڈالڈا VTF بناسپتی	چار کھانے کے چمچ

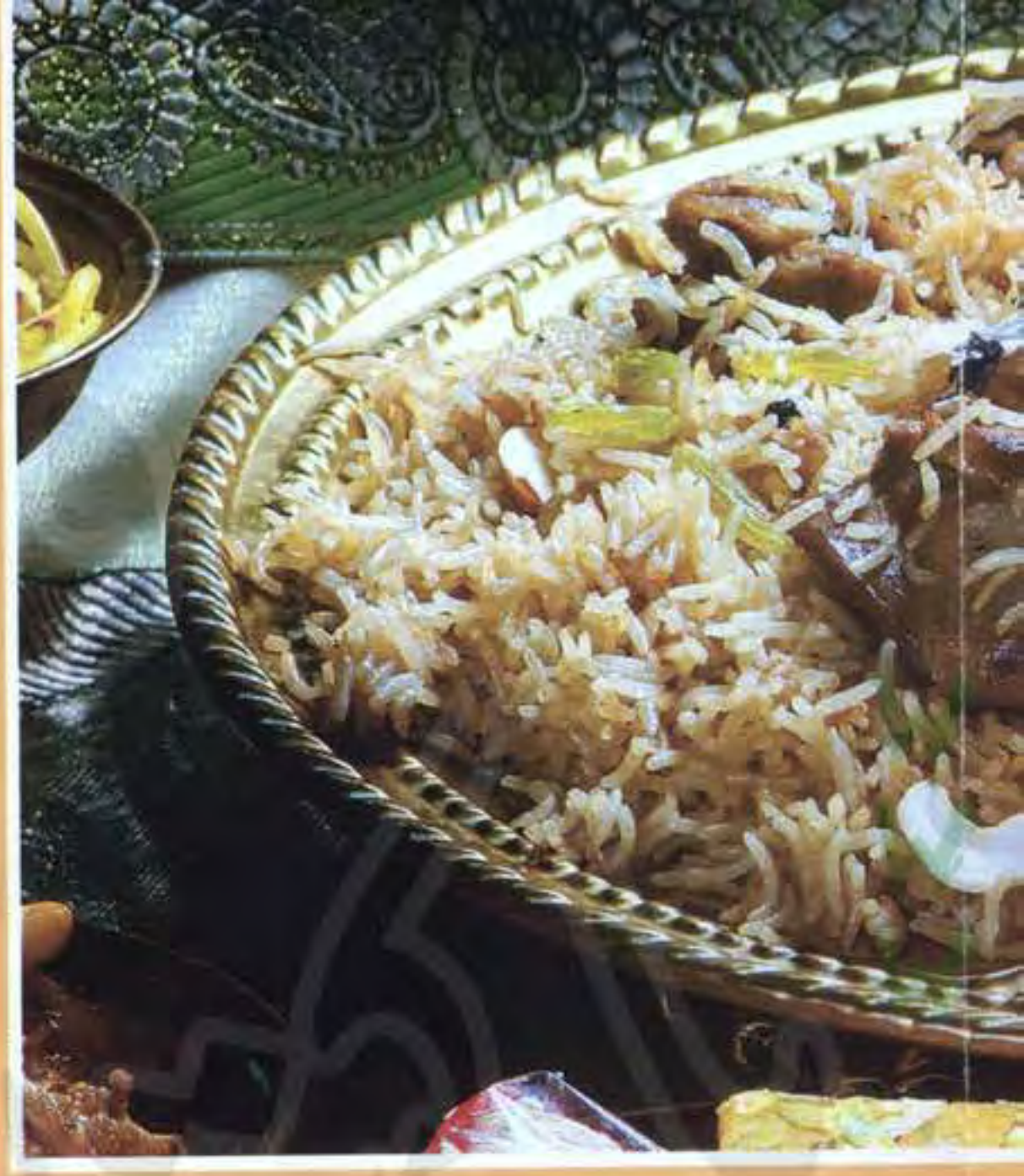
ترکیب:

- اخروٹ کی گری کو اچھی طرح صاف کر لیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- کھجوروں کو دھو کر ان کے بیج نکال لیں اور پین میں ڈال کر ان پر چار کھانے کے چمچ پانی ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکا لیں۔
- شہد اور لیموں کا رس ڈال کر مزید تین سے چار منٹ پکائیں اور لکڑی کے چمچ سے کچلتے ہوئے پیسٹ بنا لیں۔ اخروٹ ڈال کر چولہے سے اتار لیں۔
- میدے میں دلیہ، چینی، مارجرین یا مکھن اور ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر گوندھ لیں اور اس کو دو حصوں میں تقسیم کر لیں
- بیکنگ پین لے کر گندھے ہوئے میدے کا ایک حصہ ڈالیں، اس پر کھجور کا پیسٹ پھیلا کر ڈالیں اور آخر میں میدے کا دوسرا حصہ ڈال دیں
- اوون کو پندرہ منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں اور پین کو رکھ کر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- اوون سے نکال کر ٹھنڈا ہونے دیں، پھر پین سے نکال کر سلائسز کاٹ لیں

پریزینٹیشن: اسے ٹھنڈی فریش کریم کے ساتھ پیش کر کے اس کا مزہ دوبالا کیا جا سکتا ہے۔ کھجور چونکہ غذائیت سے بھرپور پھل ہے تو اس کا لطف گرم و سرد، دونوں موسم میں اٹھایا جا سکتا ہے۔

اسپائسڈ چکن ود فروٹ سالسا

اجزاء:

چکن بریسٹ	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹر	ایک عدد
اسٹرابیری	تین سے چار عدد
انگور	چھ سے آٹھ عدد
فرنچ بینز	100 گرام
پیاز	ایک عدد
مسٹرڈ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
پیپریکا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر اچھی طرح خشک کرلیں، پیاز، ٹماٹر، انگور اور اسٹرابیریز کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- فرنچ بینز کے دو دو ٹکڑے کر کے انھیں چار سے پانچ منٹ ابلتے ہوئے پانی میں پکا کر نکال لیں اور اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- ایک پیالے میں نمک، کالی مرچ، پیپریکا، لہسن اور مسٹرڈ پاؤڈر کو ڈالڈا اولیو آئل کے ساتھ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- چکن بریسٹ کو دونوں طرف گہرے کٹ لگائیں اور ان پر لیموں کا رس مل دیں، پھر مصالحوں کے مکسچر کو فریج سے نکالیں اور چکن بریسٹ کو اس سے میرینیٹ کر کے دوبارہ سے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گرل پین کو آٹھ سے دس منٹ درمیانی آنچ پر رکھ کر گرم کرلیں اور اس پر میرینیٹ کئے ہوئے چکن بریسٹ کو رکھ کر گرل کریں
- اتنی دیر گرل کریں کہ اس کی رنگت تبدیل ہوجائے اور وہ اچھی طرح اندر تک پک جائے (دس سے بارہ منٹ)
- تمام کٹی ہوئی سبزیوں اور پھلوں کو مصالحے والے پیالے میں ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں تا کہ پھلوں کا اپنا پانی نکل کر سالسا کا ذائقہ بڑھا دیں

پریزینٹیشن: گرل کی ہوئی چکن کو خوبصورتی سے کاٹ کر پلیٹر میں لگائیں اور کناروں پر فروٹ سالسا سے سجا کر اس غذائیت بھری ڈش کا لطف اٹھائیں۔

اسٹفڈ رولز

اجزاء:

مچھلی کے قتلے	آدھا کلو
چکن بریسٹ	200 گرام
ڈبل روٹی کے سلائس	چار سے چھ عدد
پزا بریڈ	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	ڈیڑھ پیالی
چیڈر چیز	ایک پیالی
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
تھائم	آدھا چائے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
مشرومز	تین سے چار عدد
زیتون	چھ سے آٹھ عدد
شملہ مرچ	ایک عدد
میدہ	دو کھانے کے چمچ
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، چکن کے بھی پتلے پتلے پارچے کاٹ کر دھو لیں۔ مشرومز، زیتون اور شملہ مرچ کو دھو کر باریک چوپ کر لیں
- پین میں مارجرین یا مکھن کو ہلکی آنچ پر پگھلا لیں اور اس میں باریک آملیٹ کی طرح کٹی ہوئی پیاز ڈال دیں، نرم ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں لہسن، نمک اور لال مرچیں ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں پھر ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ڈھک دیں۔
- اتنی دیر پکائیں کہ پیسٹ گاڑھا ہو جائے پھر اس میں مشرومز، زیتون اور شملہ مرچ ملا لیں
- میدے میں نمک اور کالی مرچ ملا لیں اور مچھلی اور چکن کے پارچوں پر ہلکا سا چھڑک دیں، توے پر ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ان قتلوں کو ایک سے دو منٹ فرائی کر کے نکال لیں۔ پزا کی روٹی کو بھی توے پر دو سے تین منٹ کے لئے سینک لیں اور سلائسز کاٹ لیں
- ایک ٹرے میں مچھلی اور چکن کے قتلے، پزا کی سلائسز اور ڈبل روٹی کے سلائسز رکھیں اور ان پر ٹماٹر کا پیسٹ پھیلا کر لگا دیں۔ پھر ان سب پر ڈالڈا اولیو آئل، کش کیا ہوا چیز، اجوائن اور تھائم چھڑک دیں اور ان کو رول کر لیں
- پھر بیکنگ ٹرے کو چکنا کر کے ان تمام رولز کو رکھیں اور 180°C پر بیس منٹ پہلے گرم کئے ہوئے اوون میں بیک کرنے رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ میں سنہرے ہونے پر نکال لیں، درمیان میں ڈبل روٹی اور پزا کو دیکھ کر دو سے تین منٹ پہلے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ان مختلف اور منفرد رولز کو حسب پسند ٹماٹو کیچپ یا چٹنی کے ساتھ عید پر مہمانوں کو پیش کریں۔

پیچ کریم کونز

پف بنانے کے اجزاء:

میدہ	تین پیالی
نمک	حسبِ ذائقہ
انڈا	ایک عدد
ڈالڈا VTF بناسپتی	دو پیالی

فلنگ کے اجزاء:

آڑو	دو عدد
فریش کریم	آدھی پیالی

ترکیب:

- ڈالڈا VTF بناسپتی کو چھینٹ کر فریج میں رکھیں اور اچھی طرح ٹھنڈا کرلیں، میدہ میں نمک اور انڈا ڈال کر سادے پانی سے گوندھ لیں۔ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- گندھے ہوئے میدے کو بارہ انچ لمبا اور نو انچ چوڑا بیل لیں، ڈالڈا VTF بناسپتی پھیلا کر لمبائی میں نو انچ تک ڈالیں اور تین تہہ کی شکل میں فولڈ کرلیں۔ پلاسٹک شیٹ میں لپیٹ کر دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- فریزر سے نکال کر ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر دوبارہ بیلیں اور اسی طرح سے فولڈ کر کے رکھ دیں۔ یہ عمل تین سے چار مرتبہ کریں، یہ پف پیسٹری تیار ہے۔اس کو بیل کر اس کی ایک انچ چوڑی پٹیاں کاٹ لیں
- سلور یا دھات کی بنی ہوئی کون لے لیں اور ان پر پٹی کو اس طرح لپیٹیں کہ نیچے سے مکمل طور پر بند ہوجائے اور اوپر کا حصّہ کھلا چھوڑ دیں تا کہ اس میں کریم بھری جاسکیں
- بیکنگ ٹرے کو چکنا کر کے اس میں تیار کیے ہوئے کون رکھ دیں اور بیس منٹ پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں۔اوون سے نکال کر ہلکا سا ٹھنڈا ہونے پر اس میں سے کون کا سانچہ احتیاط سے نکال لیں

فلنگ بنانے کے لئے:

- کریم کو صاف خشک پیالے میں ڈال کر فریج میں رکھ کر یخ ٹھنڈا کرلیں، آڑوؤں کو دھو کر چھیل کر ہلکا ہلکا کچل لیں۔ کریم کو الیکٹرک بیٹر سے پھینٹ کر اس میں آڑو ملالیں

پریزنٹیشن:

تیار کیے ہوئے کون میں اس ٹھنڈی پیچ کریم کو چمچ سے یا آئسنگ گن کی مدد سے بھر دیں اور عید ٹرالی پر سجا کر مہمانوں کو خوش کریں۔

ٹسکونی پزا

اجزاء:

میدہ	تین پیالی
خشک خمیر	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
چینی	دو کھانے کے چمچ
نیم گرم دودھ	آدھی پیالی
بینگن	200 گرام
سویٹ کارن	آدھی پیالی
شملہ مرچ	ایک عدد
زیتون	چھ سے آٹھ عدد
ٹماٹر	دو عدد درمیانے
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
تھائم پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
چیڈر چیز	دو پیالی
ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- میدے میں نمک، خمیر، چینی، دودھ اور تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** ڈال کر ملائیں اور دس سے بارہ منٹ تک خوب اچھی طرح ہتھیلیوں سے گوندھیں اور اوپر سے ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** لگا کر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ جب اچھی طرح پھول جائے تو تین چار منٹ کے لئے دوبارہ گوندھ کر پھر سے گرم جگہ پر ڈھک کر رکھ دیں
- بینگن کے گول قتلے کاٹ کر نمک ملے ٹھنڈے پانی میں رکھ دیں، زیتون کے دو دو ٹکڑے کرلیں، ٹماٹر اور شملہ مرچ کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ چیز کوش کر کے رکھ لیں
- فرائنگ پین میں درمیانی آنچ پر دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** کو گرم کریں اور بینگن کے قتلوں کو تیز آنچ پر ہلکا سا فرائی کر کے نکال لیں
- اوون کو 180°c پر بیس منٹ پہلے گرم کرلیں اور پزا پین کو ہلکا سا **ڈالڈا اولیو آئل** لگالیں۔ گندھے ہوئے میدے کی دو روٹیاں بیل لیں
- ایک روٹی کو پزا پین میں لگا کر اس پر بینگن کے قتلے پھیلا کر رکھیں اور اس پر ایک پیالی چیز ڈالیں اور تھوڑی سی لال مرچ، اجوائن اور تھائم چھڑک کر اوپر سے دوسری روٹی لگائیں
- اس پر چیز پھیلا کر ڈالیں اور اوپر سے ٹماٹر، شملہ مرچ، زیتون، سوٹ کارن ڈالیں اور آخر میں اوپر سے لال مرچ اجوائن، تھائم اور ایک سے دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** چھڑک کر بیک کرنے رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ بیک کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر شام کی چائے پر یا عید ٹرالی پر اس منفرد پزا کا لطف اٹھائیں۔

مرغ درباری

اجزاء:

چکن	ایک کلو
ادرک لہسن	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	تین عدد درمیانی
ٹماٹر	تین سے چار عدد درمیانے
میتھی دانہ	تین کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
خشخاش	دو کھانے کے چمچ
کاجو یا بادام	آدھی پیالی
دہی	آدھی پیالی
فریش کریم	ایک پیالی
کیوڑہ ایسنس	چند قطرے
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- چکن کے آٹھ ٹکڑے کر کے دھو کر رکھ لیں، پیاز کو باریک کاٹ کر سنہری فرائی کر لیں
- کاجو یا بادام کو گرم پانی میں بھگو کر چھیل لیں اور پیس کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم رکھیں اور اس میں میتھی دانہ ڈال دیں، جب وہ کڑکڑانے لگے تو تیل کو چولہے سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا کر لیں اور احتیاط سے چھان لیں
- پیاز اور ٹماٹر کو بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں اور پیستے ہوئے ساتھ ہی خشخاش بھی شامل کر لیں
- چھان کر رکھے ہوئے ڈالڈا کوکنگ آئل کو دوبارہ سے پین میں ڈالیں اور اس میں ادرک لہسن کو ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں لال مرچ، دھنیا، زیرہ اور ہلدی ڈال کر فرائی کریں اور ساتھ ہی پیاز اور ٹماٹر کا مکسچر اور پسے ہوئے بادام ڈال دیں
- اچھی طرح بھون کر جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو اس میں چکن ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پندرہ سے بیس منٹ پکائیں
- پھر اس میں دہی اور کریم کو پھینٹ کر ڈال لیں اور ساتھ ہی نمک اور گرم مصالحہ شامل کر دیں
- ہلکی آنچ پر سات سے آٹھ منٹ پکائیں اور آخر میں کیوڑہ ایسنس چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا مصالحہ چھڑک دیں اور شیر مال یا تافتان کے ساتھ پیش کریں۔

آئسکریم مزیدار

اجزاء:

ایوپوریٹیڈ ملک (evaporated milk)	ایک ٹن/400 ml
کنڈینسڈ ملک	ایک ٹن/400 ml
فریش کریم	دو پیکٹ/400 ml
فوڈ کلر	آدھا چائے کا چمچ
اسٹرابیری یا آم	دو پیالی

ترکیب:

- ایوپوریٹیڈ ملک (evaporated milk) کے ٹن کو فریزر میں تین سے چار گھنٹے کے لئے رکھ دیں تاکہ مکمل طور پر جم جائے
- فریش کریم کو صاف ستھرے خشک پیالے میں نکال کر یخ ٹھنڈا کر لیں۔ آم یا اسٹرابیری کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- ایوپوریٹیڈ ملک (evaporated milk) کو فریزر سے نکال کر ٹن کو احتیاط سے کاٹ کر نکال لیں اور بڑے پیالے میں ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹنا شروع کریں
- اسے اتنی دیر پھینٹیں کہ وہ اپنی مقدار سے چار گنا بڑھ جائے، اسے فریج میں رکھ دیں پھر علیحدہ پیالے میں کریم کو پھینٹیں
- کنڈینسڈ ملک میں فوڈ کلر (جس رنگ کا پھل استعمال کیا جائے وہ رنگ لے لیں) ڈال کر پھینٹ لیں۔ پھر ایک بڑے پیالے میں تمام پھینٹی ہوئی چیزوں کو ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملائیں اور اس میں پھل شامل کر دیں
- آئسکریم کے مکسچر کو ایئر ٹائٹ ڈبے میں ڈال کر فریزر میں رکھ دیں۔ چار سے چھ گھنٹے میں آئسکریم تیار ہو جائے گی اور موسم میں گرما میں شام میں بنا کر رکھ دیں تو صبح تیار ہوگی

پریزنٹیشن:

پیالوں میں نکال کر خوبصورتی سے کٹے ہوئے پھلوں کے ساتھ پیش کریں۔

جرمن چیز کیک

اجزاء:

فریش کریم	دو پیکٹ
دودھ	آدھی پیالی
کریم چیز	ایک پیالی
انڈا	ایک عدد
نمک	چٹکی بھر
چینی	ایک کھانے کا چمچ
انناس	ایک پیالی
آم	ایک عدد
سادہ اسپنج کیک	ایک عدد

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے سب سے پہلے سادہ اسپنج کیک تیار کرلیں۔اسے بنانے کے لئے چھ کھانے کے چمچ میدے میں آدھا چائے کا چمچ بیکنگ پاؤڈر ڈال کر چھان لیں، تین انڈے کی سفیدیوں میں چھ کھانے کے چمچ پسی ہوئی چینی ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹیں اور سخت ہونے پر اس میں زردیاں شامل کردیں۔پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ ڈالتے ہوئے ملالیں اور ایک چائے کا چمچ ونیلا ایسنس ڈال دیں۔اس آمیزے کو رنگ پین میں ڈال کر پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر بیس سے پچیس منٹ بیک کر کے نکال لیں۔روم ٹمپریچر پر رکھ کر مکمل ٹھنڈا ہونے دیں
- فلنگ بنانے کے لئے پہلے فریش کریم کو صاف ستھرے خشک پیالے میں ڈال کر ٹھنڈی کرنے رکھ دیں
- پھر اس میں تھوڑا تھوڑا دودھ ملاتے ہوئے الیکٹرک بیٹر سے اتنی دیر پھینٹیں کہ وہ اچھی طرح گاڑھی ہوجائے
- کریم چیز میں انڈا ملا کر پھینٹ لیں، پھر اس میں نمک اور چینی ڈال کر ہلکا سا ملائیں۔پین میں ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھیں اور چمچ چلاتے ہوئے دو سے تین منٹ پکا کر اتار لیں
- کریم چیز کو تھوڑا سا ٹھنڈا کر کے اسے پھینٹی ہوئی کریم میں ملادیں اور اسے کیک کے اوپر ڈال کر اسے ٹھنڈا کرنے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اچھی طرح یخ ٹھنڈا ہونے پر کیک کوٹن سے نکالیں اور اوپر سے کٹا ہوا پھل ڈال دیں، دوبارہ سے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار کیک کو کناروں سے پگھلی ہوئی کوکنگ چاکلیٹ سے سجا کر پیش کریں۔

روٹ

اجزاء:

سوجی	دو پیالی
پسی ہوئی چینی	دو پیالی
زعفران	آدھا چائے کا چمچ
انڈے	چار سے پانچ عدد
بادام پستے	ایک پیالی
چھوٹی الائچی	دو سے تین عدد
جائفل پسا ہوا	چٹکی بھر
خشخاش	دو کھانے کے چمچ
دودھ	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	دو پیالی

ترکیب:

- چینی اور ڈالڈا VTF بناسپتی کو ایک پیالے میں ڈالیں اور الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنی دیر پھینٹیں کہ وہ کریم کی شکل میں آجائے
- سوجی کو چھان کر رکھ لیں، خشخاش کو اچھی طرح صاف کر کے دھو کر خشک کر لیں۔ بادام پستوں کو موٹا موٹا کوٹ لیں، جائفل اور زعفران کو پیس کر گرم دودھ میں ملا لیں
- انڈوں کو بیٹر کی مدد سے ہلکا سا پھینٹیں اور اس میں پسی ہوئی الائچی ملا لیں
- چینی اور ڈالڈا VTF بناسپتی والے مکسچر میں پھینٹے ہوئے انڈوں کو ڈال کر ملائیں اور اس میں تھوڑی تھوڑی سوجی اور بادام پستے ڈال کر ملا لیں
- آخر میں اس میں جائفل اور زعفران ملا ہوا دودھ ڈال کر ملائیں اور اسے بیکنگ پین میں ڈال دیں
- اوون کو 180C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور بیکنگ پین کو اس میں رکھتے ہوئے اوپر سے خشخاش اور تھوڑے سے بادام پستے چھڑک دیں
- ہلکا سا ہاتھ سے دبا کر اوون میں رکھ دیں، بیس سے پچیس منٹ تک یا سنہرا ہونے تک بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر روم ٹمپریچر پر ٹھنڈا کر لیں اور ٹن سے نکال کر خوبصورتی سے کاٹ لیں، اس مرتبہ یہ مزیدار ڈش بھی آپ کی عیدٹرالی کی رونق بڑھائے گی۔

چاکلیٹ مڈ کیک

اجزاء:

میدہ	تین چوتھائی پیالی
انڈے	تین عدد
چینی	ایک پیالی
کوکنگ چاکلیٹ	100 گرام
کوکو پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
کافی	ایک کھانے کا چمچ
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
مارجرین یا مکھن	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

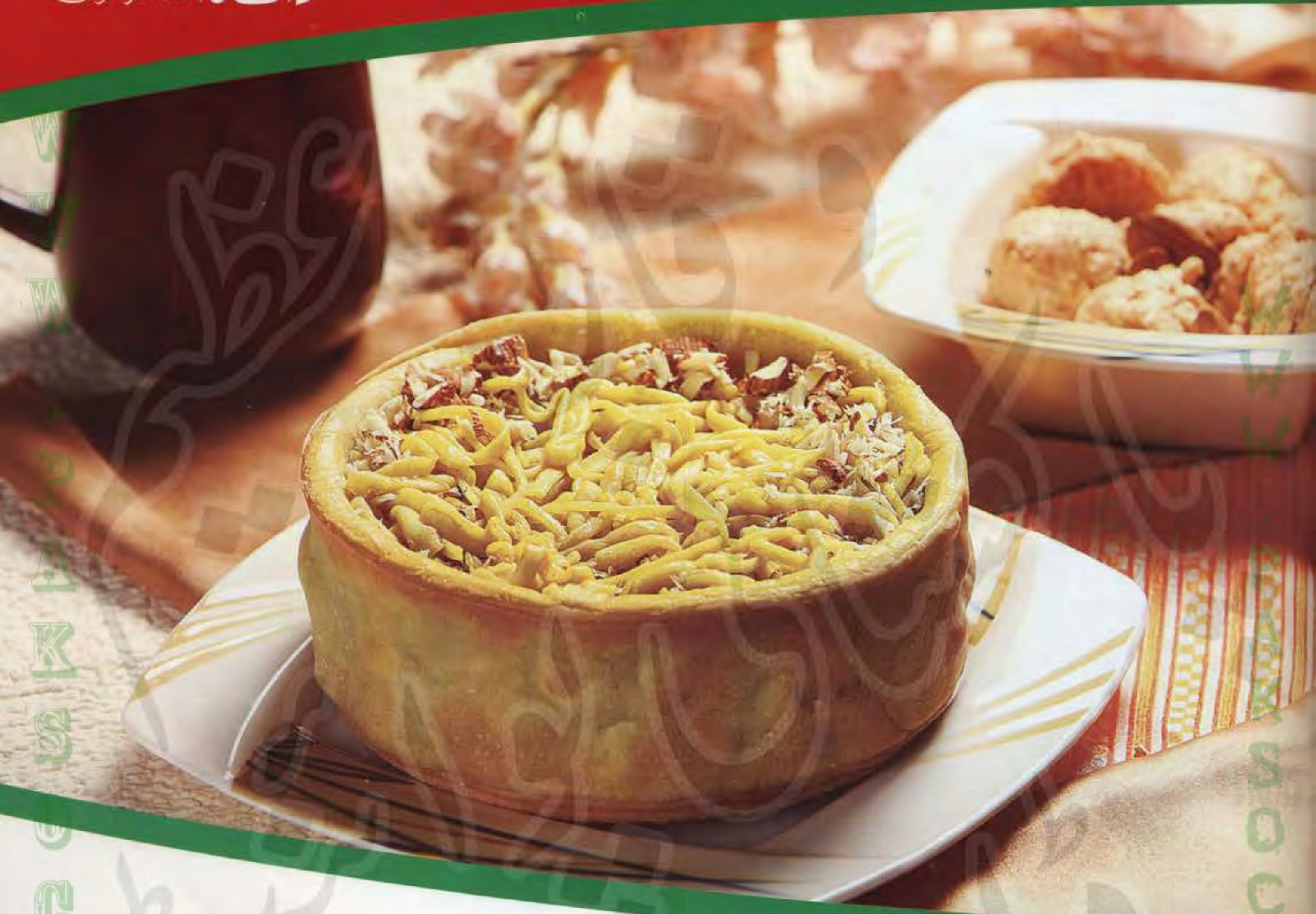
- میدے کو چھان کر رکھ لیں، انڈوں کو پندرہ سے بیس منٹ پہلے روم ٹمپریچر پر رکھ کر ان کی سفیدی اور زردی علیحدہ کرلیں۔ کوکنگ چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- اوون کو 180C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کرلیں اور ایک گول کیک پین کو یا علیحدہ علیحدہ چھوٹے پینز کو چکنا کر کے رکھ لیں
- شیشے کے پیالے میں ایک چوتھائی پیالی پانی، چاکلیٹ کے ٹکڑے، کوکو پاؤڈر، کافی اور مارجرین یا مکھن ڈالیں اور اسے ابلتے ہوئے پانی پر رکھ کر ملائیں
- جب تمام چیزیں یکجان ہو جائیں تو چولہے سے اتار کر اس میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** اور ونیلا ایسنس ڈال کر ملالیں
- انڈوں کی سفیدی اور زردیوں کو علیحدہ علیحدہ پھینٹیں پھر انھیں ملا کر چینی شامل کر کے الیکٹرک بیٹر سے اتنا پھینٹیں کہ وہ کریم کی شکل میں آجائے
- اس مکسچر میں چاکلیٹ والا پیسٹ بھی شامل کردیں اور دونوں کو اچھی طرح ملالیں۔ پھر اس میں تھوڑا تھوڑا میدہ ڈالتے ہوئے پھینٹیں
- تیار کیے ہوئے کیک پین میں یہ مکسچر ڈالیں اور اوون میں رکھ دیں، اس کیک کو بیک ہونے میں کم از کم ایک گھنٹہ درکار ہوگا
- ٹوتھ پک یا ماچس کی تیلی کی مدد سے چیک کر کے اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے پر پین سے نکالیں اور چاہیں تو اوپر سے تھوڑی سی کوکنگ چاکلیٹ کو پگھلا کر خوبصورتی سے سجادیں۔

نوڈلز کیک

اجزاء:

میدہ	آدھا کلو
انڈے	سات عدد
کوکونٹ میکرونز	چھ سے آٹھ عدد (بڑے)
بادام	ایک پیالی
چینی	تین پیالی
پسی ہوئی چینی	آدھی پیالی
اورنج جوس	دو کھانے کے چمچ
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- میدے کو چھان لیں اور اس میں پانچ انڈے، اورنج جوس، اور تین سے چار کھانے کے چمچ نیم گرم پانی ملا کر گوندھ لیں
- چاپنگ بورڈ پر برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگالیں، گندھے ہوئے میدے کے دو حصّے کرلیں اور ایک حصّے کو چاپنگ بورڈ پر پھیلا کر خشک کرنے رکھ دیں
- اچھی طرح خشک ہونے پر اس کو باریک سوئیوں کی طرح کاٹ کر رکھ لیں، بادام کو موٹا کوٹ کر رکھ لیں اور میکرونز کو چورا کرلیں
- کیک پین میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگالیں اور گندھے ہوئے میدے کے دوسرے حصّے کو بیل کر اس میں پھیلا کر لگائیں
- اس پر پہلے ایک تہہ میکرونز والے مکسچر کی لگائیں پھر میوے سے بنا کر رکھی ہوئی سوّیاں چھڑکیں، اسی طرح سے دو مرتبہ تہہ لگالیں
- پسی ہوئی چینی کو دو انڈوں کے ساتھ ملا کر پھینٹ لیں اور اس سے اس کیک کو کور کردیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کرلیں اور کیک پین کو اس میں رکھ کر پچیس سے چالیس منٹ کے لئے بیک کرلیں

پریزنٹیشن:

اس خوبصورت اور منفرد کیک کو اپنی عید ٹرالی پر سجائیں۔

سرکہ گوشت

اجزاء:

گوشت (بغیر ہڈی کا)	ایک کلو
سرکہ	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	دوعدد درمیانی
میدہ	آدھی پیالی
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
لونگ	چار سے چھ عدد
جائفل پسا ہوا	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر کچھ دیر فریزر میں رکھیں تا کہ کاٹنے میں آسانی ہو، پھر اس کی حسب پسند بوٹیاں کاٹ لیں
- میدے میں نمک اور کالی مرچ ملا لیں اور گوشت کی بوٹیوں کو اس میں لتھیڑ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں بوٹیوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی پین میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں فرائی کیا ہوا گوشت شامل کر دیں
- ہلکا سا ملا کر اس میں سرکہ، نمک، لونگ، چینی اور دو سے ڈھائی پیالی پانی ڈال دیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب گوشت گل جائے اور گریوی گاڑھی ہو جائے تو جائفل چھڑک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ کے بعد چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ڈنر رول یا گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

بیکڈ اچاری چکن

اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (آملیٹ کی طرح کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
ٹماٹر	پانچ سے چھ عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
رائی	آدھا چائے کا چمچ
کلونجی	ایک چائے کا چمچ
میتھی دانہ	آدھا چائے کا چمچ
سونف	ایک کھانے کا چمچ
قصوری میتھی	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- چکن کے درمیانی سائز کے ٹکڑے کرلیں اوران کو اچھی طرح صاف دھو کر نمک، لہسن اور دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- دھنیا، زیرہ، رائی، کلونجی، میتھی دانہ اور سونف کو توے پر ہلکا سا بھون کر موٹا موٹا کوٹ لیں، پیاز کو باریک آملیٹ کی طرح کاٹ لیں اور ٹماٹروں کو بلانچ کر کے چھلکا نکال کر پیس لیں
- چکن کے ٹکڑوں کو مائیکروویو اوون کی ڈش میں اس طرح لگائیں کہ ایک دوسرے پر نہ آئیں۔اس ڈش کو مائیکروویو اوون میں پانچ سے سات منٹ رکھ کر چکن کو بیک کرلیں
- علیحدہ سے شیشے کی ڈش لے کر اس میں پیاز، ٹماٹر، کٹے ہوئے مصالحے، نمک، لال مرچ اور ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر مائیکروویو اوون میں تین سے چار منٹ رکھیں
- پھر اس ڈش کو نکال کر اس میں پہلے سے بیک کی ہوئی چکن ڈال کر تین سے چار منٹ مزید اوون میں رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن:

قصوری میتھی چھڑک کر چپاتی یا اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

چکن رزالہ

اجزاء:

چکن	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
دہی	دو پیالی
لونگ	چھ سے آٹھ عدد
چھوٹی الائچی	چھ سے آٹھ عدد
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا ناریل	چار کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
کیوڑہ	چند قطرے
ہرا دھنیا	حسب پسند
بادام	چار سے چھ عدد
چھوٹی الائچی	دو سے تین عدد
ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک پیالی

ترکیب:

- چکن کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پھر اسے پین میں ڈال کر لونگ اور الائچی کے ساتھ ہلکی آنچ پر ڈھک دیں اتنی دیر پکائیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- پیاز، ہری مرچیں اور ناریل کو پیس کر گاڑھا سا پیسٹ بنا لیں، علیحدہ پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ ہلکا سا گرم کریں، ادرک لہسن اور پیاز کا پیسٹ ڈال دیں
- اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے پھر اس میں چکن ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- دہی میں نمک اور سفید مرچ ڈال کر پھینٹ لیں اور چکن پر پھیلا کر ڈال دیں
- کیوڑہ ڈال کر ہلکی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا، بادام اور الائچی سے سجا کر گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔

توا قیمہ

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	آدھی چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
قصوری میتھی	ایک کھانے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
ٹماٹر	چار سے پانچ عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ہری مرچیں	چار سے پانچ عدد
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے ہاتھ کا کٹا ہوا قیمہ لیا جائے تو اس کا لطف دوبالا ہو جائے گا، قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں
- پیاز کو آملیٹ کی طرح چوپ کر لیں، ٹماٹر، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ لیں
- بڑے سائز کے توے پر ڈالڈا VTF بناسپتی، پیاز، قیمہ، ادرک لہسن اور ٹماٹر ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھیں اور اسے کسی ڈھکن سے ڈھک دیں۔ تین سے چار منٹ کے بعد آنچ ہلکی کر دیں
- پندرہ سے بیس منٹ کے بعد ڈھکن اٹھا کر دیکھیں، اگر ٹماٹر کا پانی خشک ہو گیا ہو اور قیمہ گلنے پر آ جائے تو تھوڑی سی آنچ تیز کر دیں
- ساتھ ہی اس میں دہی، نمک، لال مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ، ہری مرچ، ہرا دھنیا اور قصوری میتھی ڈال دیں
- اتنی دیر فرائی کریں کہ گھی علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال لیں اور اگر پسند کریں تو اوپر سے تھوڑی سی باریک کٹی ہوئی ادرک چھڑک دیں اور نان اور سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

چیزی اسٹک اور مینگو اسمودھی

اجزاء:

میدہ	آدھا کلو
نمک	چٹکی بھر
چینی	دو کھانے کے چمچ
خمیر	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	دو کھانے کے چمچ
پانی	دو پیالی
پارمیسان چیز	آدھی پیالی
پارسلے	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- اوون کو بیس سے پچیس منٹ پہلے 100°c پر گرم کرلیں
- میدہ میں نمک، چینی، خمیر، سفید زیرہ اور ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملالیں، پھر تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے جائیں اور ملاتے جائیں
- سارا پانی ڈالنے کے بعد اچھی طرح دس سے بارہ منٹ تک گندھائی کرلیں اور پندرہ سے بیس منٹ تک اس کو ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- باریک کٹا ہوا پارسلے، کش کیا ہوا چیز اور کالی مرچ ملا کر پیالے میں رکھ لیں
- گندھے ہوئے میدے کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا کر دونوں ہاتھوں کے بیچ میں رکھ کر لمبا سا رول بنالیں، سارے ایک سائز کے اسٹک بنا کر چیز کے مکسچر میں رول کرلیں
- المونیم فوائل کے ٹکڑے کو اسٹک کے سائز میں رول کرلیں اور اسٹک کو اس پر احتیاط سے بل دے کر لپیٹ لیں
- اوون ٹرے میں رکھ کر بیس منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
- پھر اس ٹرے کو چالیس سے پنتالیس منٹ کے لئے اوون میں رکھ دیں، ہلکی گولڈن ہونے پر نکال لیں

مینگو اسمودھی بنانے کے لئے :

- ایک پیالی آم کے ٹکڑوں کو بلینڈر میں ڈال کر اس میں آدھی پیالی فریش کریم یا دہی، ایک کھانے کا چمچ خشک دودھ کا پاؤڈر، دو کھانے کے چمچ کریم چیز اور دو کھانے کے چمچ شہد ڈال کر بلینڈ کرلیں۔ گلاس میں نکالتے ہوئے اس میں حسب پسند کٹی ہوئی برف شامل کردیں۔

پریزنٹیشن:

ان مزیدار اسٹکز کا مینگو اسمودھی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

عالمگیری پلاؤ

اجزاء:

چکن یا گوشت	ایک کلو
چاول	تین پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	ایک چھوٹی پوتھی
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
پیاز	تین عدد درمیانی
دہی	ایک پیالی
بادام	دس سے بارہ عدد
پستے	دس سے بارہ عدد
اخروٹ	آدھی پیالی
کشمش	آدھی پیالی
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت کالی مرچ	دس سے بارہ عدد
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کرلیں پھر اسے چار پیالی ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر تیز آنچ پر پکنے رکھ دیں
- ابال آنے پر اوپر جمع ہونے والا جھاگ نکال دیں اور اس میں کچلا ہوا ادرک لہسن، ثابت کالی مرچیں اور ایک پیاز ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ پکالیں
- پھر گوشت کو علیحدہ نکال لیں اور یخنی کو چولہے سے اتار لیں
- علیحدہ پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کرلیں
- پھر اس میں بادام، پستے اور اخروٹ کو صاف دھو کر ڈال دیں اور ساتھ ہی گوشت ڈال کر چار سے پانچ منٹ بھونیں۔ پھر ایک پیالی یخنی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب گوشت گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو اس میں (بیس منٹ پہلے بھگو کر رکھے ہوئے) چاول ڈال کر بھونیں اور بقیہ یخنی چھان کر ڈال دیں
- تین سے چار منٹ تیز آنچ پر پکا کر آنچ درمیانی کردیں اور ڈھک کر پانی خشک ہونے تک پکائیں پھر چاولوں کو اچھی طرح الٹ پلٹ کرلیں اور دہی پھینٹ کر ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے توے پر رکھ کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر بادام پستوں سے سجا کر اس مزیدار پلاؤ کا لطف اٹھائیں۔

فروٹ اسٹو ود چاکلیٹ کرنچ

اجزاء:

امرود	ایک عدد
آڑو	ایک عدد
تازہ خوبانی	تین سے چار عدد
سیب	ایک عدد
ناشپاتی	ایک عدد
چینی	ڈیڑھ پیالی
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ایگ نوڈلز	100 گرام
وہائٹ کوکنگ چاکلیٹ	50 گرام
ڈارک کوکنگ چاکلیٹ	50 گرام
خشک خوبانی	تین سے چار عدد
بادام	آٹھ سے دس عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

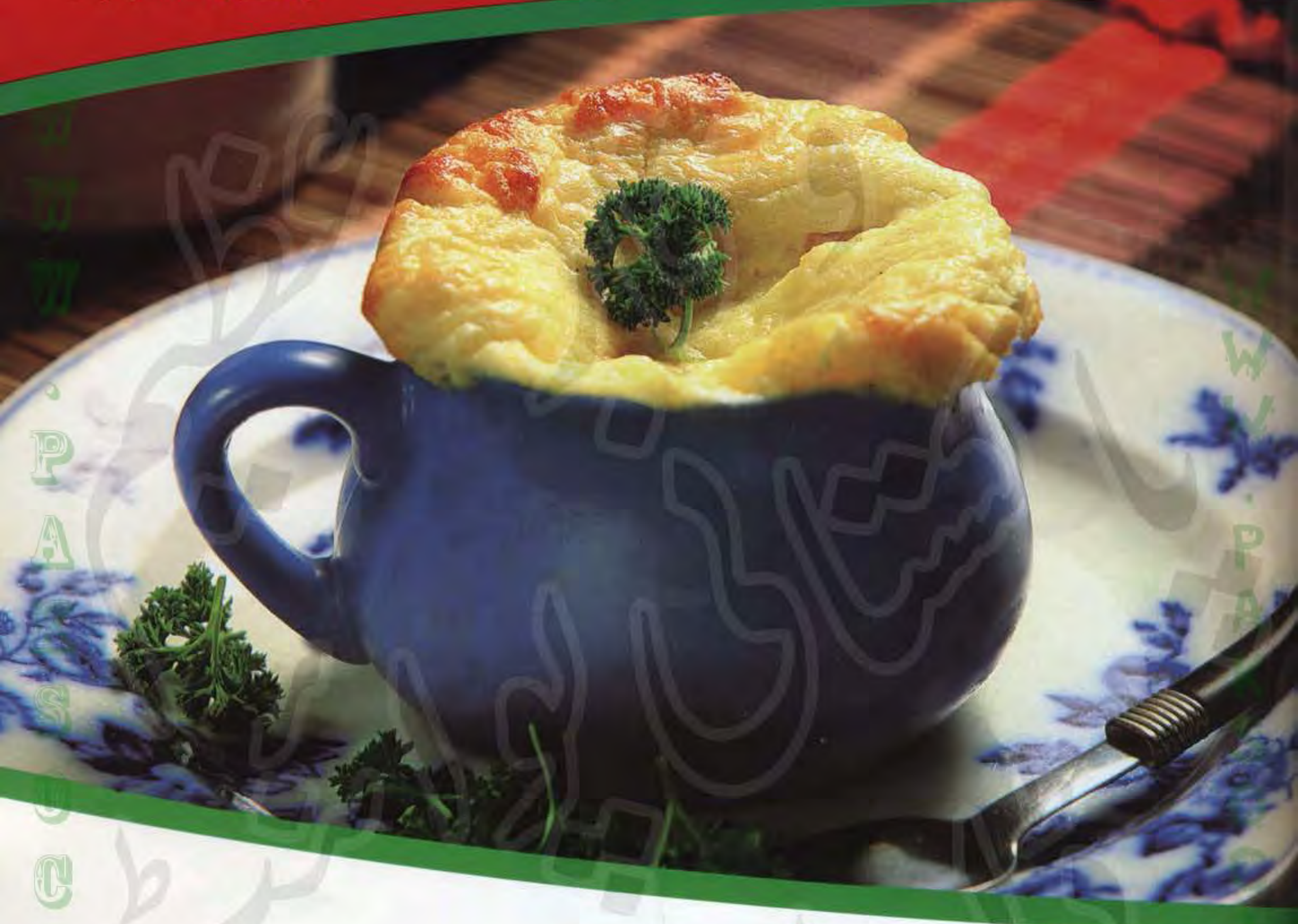
- تمام پھلوں کو اچھی طرح سے صاف دھولیں، پھر امرود، آڑو، سیب اور ناشپاتی کو کاٹ کر چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور اس میں تازہ خوبانی کے دو دو ٹکڑے کر کے ملالیں
- چینی میں آدھی پیالی پانی ڈال کر اچھی طرح حل کرلیں اور اسے درمیانی آنچ پر پکنے کے لئے رکھ دیں، جب ابال آجائے تو اس میں کٹے ہوئے پھل ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکالیں
- چولہے سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر لیموں کا رس شامل کردیں
- نوڈلز کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے انھیں سنہرے فرائی کرلیں، ٹرے میں خاکی کاغذ پر نکالیں تا کہ اچھی طرح خشک ہوجائے
- بادام اور خشک خوبانیوں کو باریک کاٹ لیں اور فرائی کئے ہوئے نوڈلز کے ساتھ ملا لیں، دو حصوں میں کر کے رکھ لیں
- دونوں طرح کی چاکلیٹ کو علیحدہ علیحدہ پیالے میں ڈال کر ابلتے ہوئے پانی پر رکھ کر پگھلالیں
- دونوں چاکلیٹ میں نوڈلز والا ایک ایک حصہ ڈال دیں، ٹرے میں بٹر پیپر لگالیں اور اس آمیزے کو چمچ کی مدد سے حسب پسند شیپ میں اس پر ڈالیں۔ فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کرلیں

پریزنٹیشن:

یخ ٹھنڈے کئے ہوئے فروٹ اسٹو کو اپنی پسندیدہ آئسکریم اور اس زبردست چاکلیٹ کے ساتھ عید پر مہمانوں کو پیش کریں۔

چکن چیز سوفلے

اجزاء:

چکن بریسٹ	200 گرام
میدہ	چار کھانے کے چمچ
انڈے	چار عدد
پارمیسان چیز	آدھی پیالی
چیڈر چیز	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
دودھ	ڈیڑھ پیالی
ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر کچلے ہوئے لہسن کے جوئے اور نمک کے ساتھ میرینیٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر اسے درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ اچھی طرح گل جائے اور اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے، اسے باریک ریشے کر کے رکھ لیں
- اوون کو بیس منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں، اور سوفلے بنانے والی ڈش کو چکنا کر کے اس میں ڈبل روٹی کا چورا چھڑک دیں
- ساس پین میں مارجرین یا مکھن کو **ڈالڈا کوکنگ آئل** کے ساتھ ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھ دیں اور اس میں میدہ ڈال کر بھونیں
- جب خوشبو آنے لگے تو اس میں چکن ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چولہے سے اتار لیں
- تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ شامل کریں اور اچھی طرح ملا کر دوبارہ چولہے پر رکھ دیں ہلکی آنچ پر پکا کر ابال آنے دیں اور چولہے سے اتار لیں
- دونوں طرح کے چیز کو کش کر کے ملائیں اور انڈے کی زردیوں کو ہلکا سا پھینٹ کر اس میں شامل کر دیں
- انڈے کی سفیدیوں کو صاف خشک پیالے میں ڈال کر اچھی طرح سخت ہونے تک پھینٹیں اور چیز کے مکسچر میں شامل کر دیں
- اس مکسچر کو سوفلے ڈش میں ڈال کر اوون میں رکھ دیں، اگر علیحدہ علیحدہ چھوٹے پیالوں میں ڈالیں گے تو بیک ہونے کے لئے پندرہ سے بیس منٹ لگیں گے اور اگر بڑی ڈش میں بنایا جائے گا تو اسے چالیس سے پنتالیس منٹ بیک کیا جائے گا

پریزنٹیشن:

اسے اوون سے نکال کر حسب پسند ساس یا چلی گارلک ساس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

چنگریزی گوشت

اجزاء:

گوشت	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
ٹماٹر	چار سے پانچ عدد درمیانے
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
تیز پات	ایک سے دو ٹکڑے
کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- بغیر ہڈی کے گوشت کو ایک سائز کی بوٹیوں میں کاٹ لیں تا کہ گلنے میں آسانی ہو، پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور تین سے چار ہری مرچوں کو باریک کاٹ لیں
- گوشت کو صاف دھو کر اتنی دیر چھلنی میں رکھیں کہ اچھی طرح خشک ہو جائے پھر اسے بڑے پیالے میں ڈالیں اور اس میں پیاز، ٹماٹر، نمک، لال مرچ اور ہری مرچیں ڈال دیں
- اچھی طرح ملا کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں، پھر اس میں ثابت گرم مصالحہ اور تیز پات ڈال کر کڑکڑا لیں
- ادرک لہسن ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں پھر مصالحہ لگا ہوا گوشت ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب گوشت اچھی طرح گل جائے اور اس کا اپنا پانی خشک ہونے پر آ جائے تو اسے اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- لمبائی میں کٹی ہوئی ہری مرچیں اور کالی مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکالیں اور موٹے کٹے ہوئے سلاد اور نان کے ساتھ پیش کریں۔

نرگسی پلاؤ

اجزاء:

گوشت	ایک کلو
چاول	ایک کلو
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	تین عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
دہی پھینٹا ہوا	ایک پیالی
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
بھنے ہوئے چنے	چار کھانے کے چمچ
دودھ	آدھی پیالی
زردے کا رنگ	چٹکی بھر
کیوڑہ ایسنس	چند قطرے
انڈے	تین سے چار عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر چھلنی میں رکھ دیں، پھر ایک پیاز، زیرہ، چنے، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو دہی کے ساتھ ملا کر پیس لیں اور گوشت کو اس سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- انڈوں کو سخت اُبال کر چھیل کر رکھ لیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں دو باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- اس میں ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں پھر اس میں لال مرچ، دھنیا اور مصالحہ لگا ہوا گوشت ڈال کر ملائیں، ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- چاولوں کو پکانے سے بیس منٹ پہلے بھگو کر رکھ دیں، پھر پانی میں نمک اور ثابت گرم مصالحہ ڈال کر ابال لیں اور ابال آنے پر چاول ڈال دیں۔ چاولوں کو ایک کنی ابال کر چھان کر چھلنی میں نکال لیں
- گوشت اگر اپنے ہی پانی میں نہ گلے تو اس میں تھوڑا سا پانی شامل کر لیں اور مکمل گلنے پر چولہے سے اتار لیں تھوڑے سے چاولوں کو پین میں پھیلا کر ڈال لیں اور اس پر تیار کیا ہوا گوشت کا مصالحہ ڈال دیں، اوپر سے بقیہ چاول ڈال لیں
- آخر میں دودھ میں زردے کا رنگ اور کیوڑہ ملا کر چھڑک دیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکالتے ہوئے چاولوں کو اچھی طرح ملا لیں اور اُبلے ہوئے انڈوں کی سلائسز سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔

آلو چانپ مصالحہ

اجزاء:

بکرے کے چانپ	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پکلا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز باریک کٹی ہوئی	دو عدد درمیانی
آلو قتلے کٹے ہوئے	دو عدد درمیانے
ٹماٹر قتلے کٹے ہوئے	تین عدد درمیانے
شملہ مرچ قتلے کیے ہوئے	ایک سے دو عدد
دہی	آدھی پیالی
کالی مرچ کٹی ہوئی	ڈیڑھ چائے کا چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چانپوں میں ادرک لہسن، نمک، کالی مرچ اور اجوائن ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ایک سے دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پھر اسی مصالحے میں گوشت کے ساتھ آلو، ٹماٹر اور شملہ مرچ ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملالیں تا کہ سبزیوں پر بھی مصالحہ اچھی طرح لگ جائے
- پندرہ سے بیس منٹ بعد سبزیوں کو احتیاط سے علیحدہ نکال لیں، پیاز کو ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسے چانپوں میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کے ساتھ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکنے رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ بعد جب گوشت ادھ گلا ہو جائے تو آلو پھر ٹماٹر اور آخر میں شملہ مرچ کی تہہ لگا دیں
- دوبارہ سے ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت مکمل گل جائے

پریزنٹیشن:

اس ترکی ڈش کو احتیاط سے اسی طرح تہہ در تہہ ڈش میں نکالیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

پیپر چکن

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چچ
شملہ مرچ	ایک سے دو عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چچ
سرکہ	چار کھانے کے چچ
چلی ساس	دو کھانے کے چچ
براؤن شوگر	دو کھانے کے چچ
ٹماٹو کیچپ	دو کھانے کے چچ
ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چچ

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں، پھر اس کی لمبائی میں اسٹرپس کاٹ لیں
- پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، شملہ مرچ کو دھو کر اس کے بیج نکالیں اور اسے بھی لمبائی میں کاٹ لیں
- ایک پیالے میں دو کھانے کے چچ ڈالڈا اولیو آئل، کٹی ہوئی لال مرچ، پسی ہوئی لال مرچ، سرکہ، چلی ساس، نمک اور براؤن شوگر ڈال کر اچھی طرح ملائیں چکن کی اسٹرپس کو اس مصالحے کے مکسچر سے میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں اور میرینیٹ کی ہوئی چکن ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں
- جب چکن کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں شملہ مرچ اور ٹماٹو کیچپ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ایک سے دو منٹ بعد چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر حسب پسند پیٹا بریڈ یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ ونر
کراچی سے مسز سلیم صاحبہ قرار پائی ہیں

فج براؤنیز

اجزاء:

میدہ	ڈھائی پیالی
بیکنگ پاؤڈر	دو چائے کے چمچ
بیکنگ سوڈا	ایک چائے کا چمچ
انڈے	چار عدد
کوکنگ چاکلیٹ	تین اونس (75 گرام)
چینی (پسی ہوئی)	دو پیالی
ساور کریم	ایک پیالی
ابلتا ہوا گرم پانی	ایک پیالی
ونیلا ایسنس	ڈیڑھ چائے کا چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- میدے میں بیکنگ پاؤڈرز، نمک اور بیکنگ سوڈا ملا کر دو مرتبہ چھان لیں
- چاکلیٹ کو چھوٹے ساس پین میں رکھیں اور اس کے نیچے بڑے ساس پین میں ابلتا ہوا پانی رکھ کر چولہے پر رکھیں، جب پگھل جائے تو چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- ڈالڈا VTF بناسپتی چینی اور انڈوں کو الیکٹرک بیٹر سے اتنا پھینٹیں کہ ہلکا ہو کر اچھی طرح پھول جائیں، اس میں پگھلی ہوئی چاکلیٹ اور ونیلا ایسنس ڈال کر پھینٹ لیں
- پھر تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ اور کریم ڈال کر لکڑی کے چمچ سے ملاتے جائیں، اچھی طرح نرم سا بیٹر بن جائے تو گرم پانی بھی شامل کر دیں
- نو انچ کے دو چوکور کیک کے سانچے لیں جن کی اونچائی ڈیڑھ سے دو انچ ہو، ان میں ہلکا سا ڈالڈا VTF بناسپتی لگا کر خشک میدہ چھڑک لیں
- اوون کو بیس منٹ پہلے 180c پر گرم کر لیں، مکسچر کو دونوں سانچوں میں آدھا آدھا ڈال دیں اور اوون میں تقریباً ایک گھنٹے کے لئے بیک کرنے رکھ دیں
- جب بیک ہو جائے تو اوون سے نکال کر مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے دیں پھر سانچے سے نکال لیں

چاکلیٹ فج کے اجزاء:

کوکنگ چاکلیٹ	چار اونس (100 گرام)
مارجرین/مکھن	آدھی پیالی
پسی ہوئی چینی	دو پیالی
دودھ	آدھی پیالی
ونیلا ایسنس	ڈیڑھ چائے کا چمچ

چاکلیٹ فج بنانے کے لئے:

- بھاری پیندے کے ساس پین میں مارجرین اور چاکلیٹ کو ہلکی آنچ پر پگھلنے تک پکائیں۔ دودھ، چینی اور ونیلا ایسنس کو اچھی طرح ملائیں اور اس میں پگھلی ہوئی چاکلیٹ ڈال کر پھینٹیں
- اس کو بیس سے پچیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، ایک کیک پر اچھی طرح پھیلا کر لگائیں اور اس پر دوسرا ایک رکھ کر اوپر سے بھی چاکلیٹ فج سے کور کر لیں

پریزنٹیشن: پیش کرنے سے پہلے تین سے چار گھنٹے کے لئے ٹھنڈا کر لیں پھر اس کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں

نوٹ: ساور کریم بنانے کے لئے ایک پیالی فریش کریم کو یخ ٹھنڈا کر کے الیکٹرک بیٹر سے تین سے چار منٹ پھینٹیں پھر دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس ڈال کر ہلکا سا ملا لیں

کم بجٹ کی ہنڈیا کیسے پکے گی؟

ہوشربا مہنگائی نے تو کمر توڑ کے رکھ دی

اُمِّ حیا فاروقی

ہر گھر میں روزانہ ایک سوال کیا جاتا ہے؟ آج کیا پکائیں؟

یہ پرانا سوال اب ڈالڈا کا دسترخوان نے حل کر دیا، آج کا مینو ہمارے سلسلے آج کیا پکائیں کی مدد سے Set کر لیا کریں اور اس سوال کے لئے گھنٹوں سر کھپانے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

اصل مسئلہ بجٹ کا ہے۔ ہوشربا مہنگائی کا رونا کب تک کیا جا سکتا ہے؟ ہماری مائیں سبزیوں کے خوردہ بھاؤ کا چارٹ رکھا کریں۔ آج کل پالک 20 روپے کلو مل رہی ہے اور پیاز بھی سستا ہے۔ ٹماٹر مہنگے ہیں تو کیا ضروری ہے کہ ٹماٹروں کا استعمال زیادہ کیا جائے۔ صرف دس دس روپوں میں ٹماٹر، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں خریدی جا سکتی ہیں۔

آلو البتہ 30 روپے کلو ہیں۔ قیمتاً یہ بھی بہت زیادہ مہنگے نہیں۔ اسی طرح میتھی کی گڈی یا قصوری میتھی کا پیکٹ بھی 15-10 روپے تک دستیاب ہو جاتا ہے۔

ہر موسم میں پالک کی سادہ ترکاری کھانے میں لطف دے گی اس میں فولاد اور ریشے کے علاوہ غذائیت کے دیگر اجزاء بھی پائے جاتے ہیں۔

پالک کے کباب بنائیں، پالک میتھی آلو، پالک پنیر، پالک کے پکوڑے بنائیں یا چھلکے والی دھلی ہوئی مونگ کی دال یا سرسوں کے ساگ میں ملا کر پکائیے۔ یہ خاصی ذائقہ دار ڈش کم و بیش ہر موسم میں پکائی جا سکتی ہے اور نسبتاً سستی بھی ہے جسے جس شکل میں پکائیں دسترخوان کو رونق بڑھا دے گی۔

انسانی نفسیات کے وسیع دائرہ کار کی ماہر تھراپسٹ

ڈاکٹر مبشرہ خان سے ملئے

انٹرویو: سحر حسن

کہتے ہیں کہ خوشیوں سے بھرپور زندگی گزارنے کے لئے ہر معاملے میں پکا یقین ہونا ضروری ہے۔ ڈاکٹر مبشرہ خان ایک عملی پیشہ ور اور جدید سائنس دان ہیں۔ جنہیں احساس ہے کہ جب زندگی کے ردھم میں رکاوٹ آنے لگے، معاملات پر قابو پانا اختیار میں نہ رہے تو سمجھ لیا جائے کہ کچھ گڑبڑ ہے اور زندگی کو صحیح ڈھب پر ڈھالنے کے لئے توانائی کے نظام میں روانی لانے (صف بندی کرنے) دل اور دماغ کو متحد کرنے کی اشد ضرورت ہے۔ ڈاکٹر مبشرہ خان کی وابستگی مختلف بین الاقوامی تعلیمی اداروں سے رہی اور ساتھ ساتھ انہیں 17 سالہ پیشہ ورانہ تجربات سے بھی بہت کچھ سیکھنے کا موقع ملتا رہا۔ یہی وجہ ہے کہ آج آپ مؤثر بائیوٹیکنیشن، روحانی تھراپسٹ، Holistic، Hypnotherapist، ماہر جلدی امراض، یوگا (ماسٹر)، ریکی، بلواسٹار (گرینڈ ماسٹر) ہونے کے ساتھ ساتھ انسانی نفسیات کے وسیع دائرہ کار پر جامع علمیت رکھنے والی تھراپسٹ کی حیثیت سے منفرد مقام رکھتی ہیں۔ آپ نے ایک کتاب "یوگا کی روشنی" بھی لکھی جو روح، جسم اور دماغ کو صحت مند رکھنے اور مثبت طرز زندگی گزارنے کے علم پر مشتمل ہے۔ آپ نے اپنے ہیلتھ اسٹوڈیو SHARA'S میں آنے والوں کے لئے اس قسم کے کورسز ڈیزائن کئے ہیں۔ جوان کی زندگی کے نامکمل پہلوؤں کو بہتر بنانے کے لئے روشن راہیں ہموار کردیتے ہیں، آپ انہیں ٹی وی شوز میں بھی دیکھتے رہتے ہیں، آیئے ملتے ہیں ڈاکٹر مبشرہ خان سے۔

"ابتدائی تعلیم کہاں سے حاصل کی؟"

"ابتدائی تعلیم کانوینٹ اسکول سے گریڈ 5 تک حاصل کی، اس کے بعد اعلیٰ تعلیم کینیڈا سے حاصل کی۔"

"اس فیلڈ میں قدم رکھنے کا خیال کیسے آیا، آغاز کس طرح کیا؟"

"ہماری فیملی کو (Psychic ability) ورثے میں ملی ہے۔ میں اس طاقت کو بروئے کار لاکر انسانی خدمت کرنا چاہتی ہوں۔"

"تعلیمی اعتبار سے بیک وقت اتنی زیادہ فیلڈز کی تربیت کی ضرورت کیوں پیش آئی؟"

"میں ایک تجزیہ کار ہوں۔ اس لئے مریض کو بیماریوں سے مکمل نجات دلانا چاہتی ہوں۔"

"ذہنی و نفسیاتی صلاحیتوں کی ترقی سے کیا مراد لی جائے؟"

"جیسے فوکسنگ، آئی کیو ڈیولپمنٹ، دماغ کچھ اور دل کچھ کہے تو انہیں توازن میں لانا، کاؤنسلنگ کرنا، متاثرہ فرد کے مکمل حواس کو متوازن کرنا، نفسیاتی گڑبڑ، ذہنی بگاڑ، خوف جن کی وجہ سے مریض کوئی کام کرنے جاتا ہے تو رکاوٹیں آتی ہیں۔ اس قسم کے مسائل پر قابو پانے اور متاثرہ افراد کو صحت مند زندگی گزارنے کے لئے راستے سجھانے کو ہم نفسیاتی صلاحیتوں کی ترقی کہتے ہیں۔ کیونکہ ذہن کی بہترین کارکردگی ہی آپ کی مجموعی صحت مندی کا تعین کرتی ہے۔"

"Pranic healing میں کون کون سی تکنیکیں شامل ہیں؟"

"یہ تکنیک قدیم سائنس اور آرٹ ہے۔ اس کے ذریعے اردگرد موجود یونیورسل انرجی کو اپنے فائدے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے اور بیماری سے شفایابی پائی جاتی ہے۔ اس کے مختلف طریقوں میں laying of the hand, therapeutic touch, vitalic، مقناطیسی، کرشماتی اور یقین کی شفایابی وغیرہ شامل ہے۔"

"فینگ شوئی طریقہ علاج سے لوگ کس قدر مستفید ہورہے ہیں؟"

"ہوا، روشنی کے ذریعے سے روحانی یقین، ذاتی تصور کو اپنے اردگرد کے ماحول سے ہم آہنگ بنایا جاتا ہے۔ جگہ کے درست تعین کے اس قدیم چینی فن کو دنیا بھر کی طرح ہمارے ہاں بھی تسلیم کیا جارہا ہے۔ اس آرٹ کے ذریعے لوگوں کی زندگی میں مثبت تبدیلیاں آرہی ہیں۔"

"پتھروں میں چھپی شفائی طاقت سے کس طرح کام لیا جاسکتا ہے؟"

"پتھر انسانی زندگی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان کی بدولت ہم دماغی اور نفسیاتی طور پر اپنے آپ کو متوازن کرسکتے ہیں، اچانک حالات تبدیل ہونے کی صورت میں جذبات پر قابو پاسکتے ہیں، اس کے ذریعے روحانی، تخلیقی صلاحیت حاصل کرسکتے ہیں، اس کی بدولت پریشانیوں سے نجات بھی حاصل کی جاسکتی ہے۔ Gems healing طریقہ علاج کے ذریعے ہم aura اسکین کرنے کے بعد بیماری کی تشخیص کرتے ہیں۔ کیونکہ aura کی کسی بھی فیلڈ کی کارکردگی متاثر ہو تو منفی قوتیں باآسانی داخل ہونے لگتی ہیں۔ یعنی آپ کے جسم کے گرد موجود بیضوی ہالے کا لنک ٹوٹ جاتا ہے تو ہم منفی توانائیوں کو زائل کرنے کے لئے پتھروں سے علاج کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر اسکیننگ کے بعد پتہ چلتا ہے کہ گردے کا مسئلہ درپیش ہے۔ تو ہم بیماری کے حساب سے مخصوص پتھر تجویز کریں گے اور وہ پتھر اپنی شفائی طاقت سے بیماری کی وجہ بننے والی منفی توانائیوں سے نجات کا ذریعہ بن جائے گا۔"

"بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات روکنے کے لئے کس قسم کی تھراپی سے مدد لیتی ہیں؟"

"چکر ویو کو متوازن کرنا، ہارمونز کی سطح کو درست کرنا، وزن کم کرنے کا طریقہ علاج، کرسٹل تھراپی، مقناطیسیت، ہپناٹزم، Mgt، طریقہ علاج سے پریشانی و دباؤ کم کرنا، ریکی، روحانی طریقہ علاج سے بھی مدد لیتے ہیں۔"

زندگی کے ردھم میں رکاوٹ آنے لگے، معاملات پر قابو پانا اختیار میں نہ رہے تو سمجھ لیا جائے کہ کچھ گڑبڑ ہے

"چہرے اور جلد کے حوالے سے خواتین کس قسم کے مسائل لے کر آپ کے پاس آتی ہیں؟"

"خواتین چہرے پر کیل مہاسوں، داغوں، وزن بڑھنے کے باعث جلد پر آنے والے نشانات، جلد کی حد درجہ بڑھتی ہوئی سرخی، آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے، متورم آنکھوں جیسے مسئلے لے کر آتی ہیں۔ ہم داغ دھبوں اور مہاسوں سے بھری ہوئی جلد کو صاف کرنے کے لئے سرجری کے بغیر چہرے کو حسین و دل آویز بناتے ہیں۔ ساتھ ہی باڈی ریپسEMS نان سرجیکل لائی پوسکشن لفٹ، سلمنگ، شیپنگ، جلد کو صحت مند بنانے اور موٹاپا کم کرنے کے لئے دس خاص اور کامیاب نتائج دینے والے طریقے استعمال کر رہے ہیں۔"

"Reflexology کس طرح کی بیماریوں میں بہترین نتائج سامنے آتے ہیں؟"

"یہ جسم کو آرام وسکون پہنچانے والا عمل ہے، پہلے سے موجود جسم کے درد میں کمی واقع ہوتی ہے۔ اس کے ذریعے خون کی روانی بہتر بنانے میں بھی مدد ملتی ہے۔ صحت سے متعلق مختلف قسم کے خدشات دور کرنے میں معاونت ملتی ہے۔ کولیسٹرول کے توازن میں بھی مدد ملتی ہے۔"

"Quantum فزکس طریقہ کار صحت مندی کی طرف کیسے راغب کرتا ہے؟"

"یہ نئی ٹیکنالوجی ہے، جس میں صرف آپ کی دو انگلیوں کے پرنٹ حاصل کئے جاتے ہیں اور آپ کے بائیو ڈیٹا کی مدد سے آپ کے پورے جسم کا جائزہ پانچ منٹ میں لیا جاتا ہے، جس کے ذریعے جسم میں موجود مرض کی تشخیص کی جاتی ہے۔"

"ریکی کی شروعات میں آپ کے ہاں کیا سکھایا جاتا ہے؟"

"ابتدائی مراحل میں اپنے آپ کو ہر سطح پر پروٹیکٹ کرنا، اپنے گھر، کاروبار کی جگہ اور اپنی گاڑی وغیرہ کو منفی اثرات سے محفوظ رکھنا۔ اپنے آپ کو ہنگامی حالات میں باطنی حکمت پر چھوڑ دیں کہ وہ کیا تبدیلی لاتی ہے۔ کسی دوسرے کو تکلیف سے نجات دلانا اور اس سے پہلے اپنے آپ کو محفوظ کرنا۔"

"یوگا کے علاوہ، ایکسر سائز کی کون سی تکنیکیں آپ اسٹوڈیو میں کرواتی ہیں؟"

"یوگا کے علاوہ Salsa, pilates, aerobics, zumba dance اور دل کے مریضوں کے لئے پرائیویٹ ٹریننگ بھی دی جاتی ہے۔"

"Therapeutic touch میں کس قسم کی تربیت شامل ہے؟"

"اس میں Chakra draw کرنا اور سانس کے ساتھ توانائی مجتمع کرنا اور دو انگلیوں کی مدد سے اسکیننگ کی تربیت دی جاتی ہے۔"

"Human energy field کیا ہے اور انسانی زندگیوں پر کیسے اثرات ڈالتی ہے؟"

"یہ ایک ایسی توانائی کا دائرہ ہے جو جسم کو ہر طرف سے گھیرے ہوئے ہے اور اس کے آر پار Human energy field انسانی جسم کی بنیاد ڈالتا ہے اور نورانی ہالے aura کے اندر موجود جسم کے ہر ڈھانچے کو حرکت کرنے میں مدد دیتا ہے۔"

"Energy Vortices کی آسان تعریف کیا ہے؟"

چکر ویو تکنیک پانچ ہزار سال پرانی ہے۔ یہ سب سے زیادہ مؤثر اور اَن دیکھی قوتوں پر مشتمل "توانائی کا ایک مخصوص منبع" ہے۔ یہ بڑی مقدار پر مشتمل توانائی کے پول یا تو آپ کو فائدہ پہنچاتے ہیں یا آپ کے ٹھیک ٹھاک جسم کو نقصان پہنچا کر اَن گنت بیماریوں کا باعث بن سکتے ہیں۔ یہ دنیا بھر میں کثرت سے پائے جاتے ہیں۔"

"کلر تھراپی سے کس طرح کام لیا جاتا ہے؟"

"رنگوں کے اثرات ہمارے محسوس کرنے پر مبنی ہے۔ یہ ہمارے مزاج کو یا تو مثبت یا منفی طریقے سے متاثر کرتے ہیں۔ سیدھی بات یہ ہے کہ ہم اس کا استعمال پریشانی سے نجات اور اندرونی کیفیات کو رنگوں کے استعمال سے مثبت نتائج حاصل کرنے کے لئے کرتے ہیں۔"

"بلیو اسٹار کے ذریعے کن امراض کا علاج ہوتا ہے؟"

"بلیو اسٹار کی مدد سے ہم کالے جادو کو روکتے ہیں۔ اس کے ذریعے منفی اثرات سے نجات حاصل کی جاتی ہے۔ اس کے اثرات سے متاثرہ افراد کا علاج بھی کیا جاتا ہے۔"

ڈاکٹر مبشرہ خان

پروفائل

- بائیو ٹیکنیشن، نفسیاتی وروحانی تھراپسٹ
- متبادل ادویات، ہومیو پیتھ (پی ایچ ڈی) سری لنکا
- یوگا ماسٹر، ایروبکس ٹرینر، وزن کے حوالے سے تربیت یافتہ
- ماہر غذائیت، ریکی و بلو اسٹار گرینڈ ماسٹر، پچو تھراپسٹ (درد پر قابو پانے کی ماہر) کینیڈا
- منشیات، الکحل مشیر، فنگ شوئی کنسلٹنٹ (ٹورانٹو، کینیڈا)
- NLP
- سلوا میتھڈ
- Spiritualist/Pranic healer
- ماسٹر اسپورٹس سائنس اور میڈیکل aesthetician فلاسفی (ٹورانٹو کینیڈا)

پریکٹس فلاسفی

الرجیز اور حساسیت بعض اوقات بیماری کی بنیادی وجہ بنتی ہیں۔ ہم اُن وجوہات کو جڑ سے اُکھاڑ پھینکتے ہیں۔

فوکس

زندگی کی توانائیاں، نامیاتی ادویات، کوانٹم (فزکس ٹیکنالوجی) کے ذریعے شفایابی، ریکی، بلیو اسٹار، کرسٹل وغیرہ سے علاج، یوگا، ورزش، ہومیو پیتھ، پچوسس، اسکن کیئر، غذائی منصوبہ بندی، کھیلوں کی تربیت، وزن میں کمی، inch loss تھراپی کے علاوہ مختلف بیماریوں، نفسیاتی اور جذباتی مسائل کی شفایابی وغیرہ۔

کورسز

نفسیاتی صلاحیتوں کی ترقی، Pranic healing، فینگ شوئی، پتھروں سے شفایابی، Psychodynamics,Reflexology، کوانٹم، ریکی، یوگا، رابطے سے علاج Therapeutic touch، انسانی توانائی کے میدان، توانائی Vortices، کلر تھراپی، بلیو اسٹار، ایروبکس، مراقبہ، پچاسس وغیرہ۔

سروسز

آرام اور توانائی کی بحالی، جلد کی دیکھ بھال، سرجری کے بغیر فیس لائف، کوانٹم تھراپی، وزن قابو کرنے کی خدمات، باڈی ٹوننگ، body wrap (EMS) وغیرہ

لیزر سرجری سے علاج، چشمے سے نجات

سب سے مقبول تکنیک Lasik سے متعلق جاننا ضروری ہے

شاہین ملک

اس خاص سرجری کو متعارف ہوئے 20 برس گزر چکے ہیں۔ برطانیہ ہی میں اس نئی تکنیک کی بدولت 10 لاکھ سے زائد افراد کو عینکوں سے نجات مل چکی ہے۔ لیزر ٹریٹمنٹ میں عموماً قرنیہ کو نئی شکل دینے کی کوشش کی جاتی ہے۔ قرنیہ ہماری آنکھ کے ڈیلے کے بالکل سامنے والے حصے میں وہ صاف شفاف بیضوی شکل کا ٹشو ہے جسے ہم غور سے دیکھیں تو یہ ایک باریک جھلی سے محسوس ہوتی ہے۔ روشنی اس میں سے گزر کر آنکھوں کی پشت پر واقع پردے Retina پر پڑتی ہے، جس سے ہم کو پتا چلتا ہے کہ ہمارے سامنے کیا چیز ہے۔

جن لوگوں کو دور سے اشیاء نظر نہیں آتیں یعنی وہ Short Sightedness یا Myopia کا شکار ہوتے ہیں۔ ان کے قرنیہ کی گولائی کچھ زیادہ ہی گہری ہوتی ہے یا آنکھ کا ڈیلا خود خلاف معمول لمبا ہوتا ہے، جس کا مطلب یہ ہے کہ روشنی آنکھ کے پردے پر پوری طرح نہیں پڑتی۔ لیزر قرنیہ کو پھیلا کر اس مسئلے کو حل کر دیتی ہے۔ لیزر کے ذریعے قریب کی نظر کو بھی درست کیا جاسکتا ہے۔ Long Sightedness میں قرنیہ ضرورت سے زیادہ چپٹا ہوجاتا ہے جسے لیزر کی مدد سے گہرا کیا جاتا ہے۔ لیزر کی شعاعوں کو نظر کی

ایک اور خرابی Astigmatism کی درستگی کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ جس میں متاثرہ فرد کو دھندلی یا غیر واضح اشیاء نظر آتی ہیں۔ اس خرابی کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ قرنیہ بیضوی شکل کا ہوجاتا ہے جسے لیزر کے ذریعے گولائی میں لایا جاتا ہے۔

لیزر سرجری کی مقبول تکنیک Lasik جو Laser in Situ Keratomi lenses کا مخفف ہے۔ لاسک سرجری میں قرنیہ کے اوپر کی تہہ کو دائرے کی شکل میں کاٹا جاتا ہے اور پھر قرنیہ کی بیرونی سطح کو مطلوبہ ساخت میں لیزر سے تبدیل کر کے اوپری فلیپ کو دوبارہ اپنی جگہ پر رکھ دیا جاتا ہے۔ اس عمل میں بمشکل ایک منٹ لگتا ہے اور نظر کی خرابی فوری طور پر ٹھیک ہوجاتی ہے، تاہم 5 فیصد افراد کو ضمنی اثرات کا سامنا ہوسکتا ہے، جس میں آنکھیں خشک ہوجاتی ہیں۔ اس کی زیادہ تر وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس سرجری کے دوران وہ اعصاب جو آنسوؤں کی پیداوار کو متحرک کرتے ہیں تباہ ہوجاتے ہیں۔ ایک اور سائیڈ ایفیکٹ یہ ہوتا ہے کہ بعض اوقات قرنیہ کی درستگی میں خامی کے باعث رات کے وقت نظروں کے سامنے روشنی کے حلقے نظر آتے ہیں، تاہم نئی تکنیک میں توقع ہے کہ اس قسم کی خرابیاں دور کی جائیں گی۔ لیزر کے ذریعے اب Presbyopia کا علاج بھی ممکن ہے، جس میں قریب کی نظر متاثر ہوتی ہے اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ آنکھوں کے عدسے آہستہ آہستہ سخت ہونے لگتے ہیں۔ یہ بڑھتی عمر کا تقاضا ہوتا ہے اور اسی وجہ سے بزرگ افراد کو جب کوئی چیز پڑھنے کی ضرورت پیش آتی ہے تو وہ عینک ڈھونڈتے ہیں۔

لیزر میں ایک طریقہ علاج Intracor کہلاتا ہے۔ اس میں قرنیہ میں 5 اہم مراکز دائرے کی شکل میں بنائے جاتے ہیں، جس سے قرنیہ درمیان سے ابھر جاتا ہے اس سے بھی قریب کی نظر بہتر ہوجاتی ہے اور دور کی نظر بھی متاثر نہیں ہوتی۔ اس ٹریٹمنٹ میں چندہی سیکنڈ لگتے ہیں، جن لوگوں کی قریب کی نظر 1.5+ یا اس سے کم ہو ان کے لئے یہ مناسب ترین علاج ہے، تاہم جن افراد کی دور کی نظر بھی کمزور ہو انہیں اس علاج کی تجویز نہیں دی جاتی۔

دوسرا اہم طریقہ Supracor ہے، جس میں Lasik کی طرح قرنیے کے اوپر کے حصے میں ایک پتلی سی گول تہہ کاٹی جاتی ہے تاکہ لیزر کی رسائی قرنیے تک ہوسکے۔ پھر لیزر سے قرنیے کے درمیان کے ابھرے اور بیرونی حصے کو برابر یا گہرا کیا جاتا ہے تاکہ قرنیے کی چیزیں واضح نظر آسکیں۔ جن لوگوں کی قریب کی نظر بہت زیادہ خراب ہو وہ اس تکنیک سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ Presbyopia کے لئے یہ Intracor سے زیادہ مفید ثابت ہوا ہے۔ سرجری کے بعد ابتدائی چند دنوں میں آنکھوں کے سامنے چمک اور روشنی کے حلقے نظر آسکتے ہیں اور نظر دھندلی ہوسکتی ہے، تاہم آہستہ آہستہ یہ شکایات دور ہوجاتی ہیں۔ ایک اور جدید تکنیک Advance Zyoptix Wavefront ہے۔ اس ٹیکنالوجی میں ویوفرنٹ استعمال کیا جاتا ہے اور کمپیوٹر سافٹ ویئر علاج شروع کرنے سے پہلے آنکھ کا ہر زاویہ سے جائزہ لیتا ہے تاکہ خرابی کی واضح تصویر سامنے آسکے۔ اس طریقے میں بھی قرنیے کی اوپری تہہ ہٹائی جاتی ہے اور لیزر کی مدد سے خرابی کو ٹھیک کیا جاتا ہے چونکہ Lasik کے مقابلے میں یہ قرنیہ کا ٹشو کم الگ کرتا ہے اس لئے اس کے ذریعے ان مریضوں کا علاج بھی ممکن ہے جن کا قرنیہ بہت پتلا ہو۔ نظر میں بہتری لانے کے علاوہ کم روشنی یا رات کے وقت ڈرائیونگ میں بھی اس سرجری کی بدولت آسانی محسوس ہوتی ہے۔

Refractive Lenticule Extraction یا RELAX

یہ دور کی نظر ٹھیک کرنے والی لیزر ٹیکنالوجی ہے، جس میں قرنیے کی اوپری تہہ کو کاٹنے کے لئے لیزر، مائیکرو پلسیز کی مدد سے قرنیے کو نئی جہت دی جاتی ہے۔ یوں سمجھیں کہ جس ٹشو کو الگ کرنا مقصود ہو لیزر اس کی آؤٹ لائن بنا دیتا ہے۔ اس کے بعد ایک بہت ہی چھوٹا سا چمٹی نما آلہ قرنیہ کے وسط میں لیزر سے لگائے گئے 3 ملی میٹر شگاف سے اندر داخل کیا جاتا ہے اور یہ آلہ الگ کئے گئے ٹشو کو باہر نکال دیتا ہے اس پورے عمل میں 4 سے 5 منٹ لگتے ہیں۔ اب تک برطانیہ، جرمنی اور ڈنمارک میں کئے گئے تجربات کے مطابق اس تکنیک سے نظر فوری طور پر 80 فیصد بہتر ہوجاتی ہے۔ چند دنوں بعد 100 فیصد بھی ٹھیک ہوسکتی ہے۔ جن لوگوں کے قرنیے بہت زیادہ پتلے ہوتے ہیں اور اس کی وجہ سے وہ روایتی سرجری نہیں کرا سکتے۔ ان کے لئے RELAX بہتر آپشن ہے۔ علاوہ ازیں جن کی نظر 13- تک کمزور ہو وہ بھی اس تکنیک سے مستفید ہوسکتے ہیں۔ اس کا منفی پہلو یہ ہے کہ Lasik کے مقابلے میں یہ کم درست ثابت ہوا ہے۔ جن لوگوں کا قرنیہ بہت پتلا ہو یا دور کی نظر بہت ہی کمزور ہو انہیں اس تکنیک سے سرجری نہیں کروانی چاہئے۔

سرجری کے بعد ابتدائی دنوں میں نظر دھندلی ہوسکتی ہے، تاہم آہستہ آہستہ یہ شکایات دور ہوجاتی ہیں

کچھ امراض مثلاً Keratoconus یا چوٹ کے باعث قرنیہ اپنی جگہ سے ہٹ جاتا ہے یا اسے نقصان پہنچتا ہے۔ ان سے بصارت کے جو مسائل پیدا ہوتے ہیں وہ چشمہ لگانے سے ٹھیک نہیں ہوتے اور نہ ہی کانٹیکٹ لینس کا استعمال ممکن ہوتا ہے۔ اس قسم کی خرابیوں کو دور کرنے کے لئے Topography Guided Lasik سے مدد لی جاتی ہے۔ پاکستان کے ہر شہر میں اس جدید ٹیکنالوجی کی سہولت دستیاب ہے اور کئی ماہر آئی اسپیشلسٹس پریکٹس کر رہے ہیں تاہم کسی بھی قسم کی سرجری کروانے سے پہلے دو یا تین مختلف ماہرین سے Opinion ضرور لے لیا کریں۔ اپنے شعبے کا ماہر معالج ہی علاج معالجے کے ضمن میں کوئی مشورہ یا رائے دے سکتا ہے۔

ماں بننے والی خواتین کیا کھائیں کیا نہیں؟

یہ جاننا زچہ و بچّہ کی صحت کے لئے بے حد ضروری ہے

ماں بنناعین سعادت ہے، لیکن اس کے لئے ماؤں کو اپنی غذا، آرام اور ورزش ہر چیز کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ کچھ خواتین ان دنوں میں خود کو بیمار تصور کر کے یا تو بہت کم کھاتی ہیں یا پھر بے حساب اور متوازن یا غیر متوازن میں فرق روا نہیں رکھتیں۔

احتیاطی تدابیر

• پہلے تین ماہ میں کیفین کی مقدار کم سے کم لی جانی بہتر ہے۔ زیادہ استعمال سے اسقاطِ حمل کا خطرہ بڑھتا ہے۔ کولا مشروبات اور چائے کافی کے بجائے ناریل، لیموں کا پانی یا ستو اور مغزیات والے شربتوں کا استعمال قدرے مفید ہے یا پھلوں کے تازہ جوسز بہترین انتخاب ہو سکتے ہیں۔

• مخصوص مچھلیاں مثلاً میکریل، ٹونا، شارک، سنیپر اور سورڈفش میں پارے کی مقدار قدرے زیادہ ہونے کی وجہ سے مضر ہو سکتی ہیں۔ نئی ماں بننے والی خواتین دیگر اقسام کی مچھلیاں کھا سکتی ہیں بلکہ اس قسم کے سفید گوشت سے جنین پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں اور بچے کا ذہن متحرک ہوتا ہے۔

• مرغی کا گوشت ادھ کچا نہ کھائیں۔ انڈے اچھی طرح پکے ہوئے یا اُبلے ہوئے ہوں تو ان میں خطرناک قسم کے سالمونیلا اور دیگر جراثیم کے زندہ رہنے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ ادھ پکی غذائیں دورانِ حمل نہیں کھانی چاہئیں۔ ان سے جنین کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ سوشی مچھلی اور کیک میں کچا انڈا استعمال ہوتا ہے۔ اسی طرح مایونیز میں بھی انڈے کا استعمال ہوتا ہے۔ بہتر ہے کہ اپنی گائنا کولوجسٹ سے ان غذاؤں کے بارے میں مشورہ کر کے انہیں استعمال کیا جائے۔ اگر ہاضمے میں الجھن ہو تو انہیں فوراً ترک کر دینا ہی بہتر ہے۔

• چینی پکوانوں میں عام طور پر استعمال ہونے والا تیکھے ذائقے والا نمک مونو سوڈیم گلوٹامیٹ سے ڈشز تو ذائقہ دار ہو جاتی ہیں، لیکن سر درد، چہرے پر سرخی، پسینے کا اخراج، سنسناہٹ، دھڑکن میں بے قاعدگی، سینے میں درد اور متلی وغیرہ کی شکایات سننے میں آنے لگتی ہیں۔ تاہم حتمی طور پر ان کا ایم ایس جی سے تعلق ثابت نہیں ہو سکا۔ آج احتیاط ہی کر لی جائے تو بہتر ہے۔ یہ نمک اپنے کھانوں میں استعمال نہ کریں۔ خاص کر حاملہ خواتین کے کھانوں میں اجینوموتو کا پرہیز ضروری ہے۔

> دانت صحت مند ہوں تب بھی کچے گوشت کے مضر اثرات کو جھیلنا معدے کے لئے کٹھن مرحلہ ہوتا ہے

• پھٹا ہوا یا غیر محفوظ دودھ، دہی اور پنیر بھی مخصوص جراثیم لسٹریا کی پیداوار کا سبب بنتا ہے۔ یہ بھی معصوم بچّے کی زندگی خطرے میں ڈال سکتا ہے۔ ماں بننے والی خواتین بے شک کم کھائیں لیکن تازہ اور صاف ستھری غذائیں لے کر اپنی اور اپنے بچّے کی زندگی کو محفوظ کر سکتی ہیں۔

• اگر کسی روز ہنڈیا کا گوشت اچھی طرح نہ گلے، حاملہ خواتین اسے کھانے سے پرہیز ہی کر لیں تو بہتر ہے، کیونکہ ایسے گوشت میں ای کولائی جرثومہ باقی رہتا ہے۔ صحت کو خطرے میں نہ ڈالیں۔ کچے گوشت سے گردوں کے افعال متاثر ہوتے ہیں۔ اگر آپ کے دانت صحت مند ہیں تب بھی معدے، جگر اور گردوں پر اس کچے گوشت کے مضر اثرات کو جھیلنا ایک کٹھن مرحلہ ہوتا ہے۔

• تمباکو، سگریٹ اور شیشہ پینے والی خواتین کے بچے خراب صحت کے عذاب میں مبتلا ہوتے ہیں۔ آپ کے لئے لازم ہے کہ ایسی تمام منشیات سے پرہیز کریں تاکہ جنین کی صحیح افزائش ہو۔ پھیپھڑوں اور سانس کی بیماریوں سے محفوظ رہنا بہت ضروری ہے۔

ماں کا دودھ، تحفۂ خداوندی ہے

یہ ماں اور بچے کا اٹوٹ بندھن بھی ہے

سعدیہ ہما شیخ

ماں ایک ایسی ہستی ہے جو اپنے بچے کو جنم دینے اور پھر اس کی پرورش کے لئے اپنا آرام وسکون تج دیتی ہے۔ لیکن کیا یہ جنم دینے والی عورت ماں کہلانے کی مستحق ہے؟ آج ہمیں اس پر غور کرنا ہے۔ بچے تو جانور بھی پیدا کرتے ہیں تو کیا صرف جنم دے دینے سے ہی ایک عورت کے قدموں تلے جنت آ جاتی ہے یا بچے کی تربیت اور اس کی پرورش میں اپنے دن ورات کا آرام بھول کر اسے پروان چڑھانے کا نام "ماں" ہے۔

بچے کو اپنا دودھ نہ پلانا ایک فیشن بن گیا ہے اور کچھ طبقوں میں اسے فخریہ قبول کرلیا گیا ہے۔ جب کہ ماں کا دودھ بچے کی بنیادی ضرورت ہے ایسی عورتیں قابل مذمت ہیں جو اپنے حسن اور فگر کی خاطر بچے سے اس کا بنیادی حق چھین رہی ہیں۔ دراصل قدرت کے اس عمل میں نہ صرف بچے بلکہ ماں کے لئے بھی بے شمار فوائد ہیں وہ خواتین جو بنا کسی عذر کے اپنے بچے کو اس کے قدرتی حق سے محروم کردیتی ہیں اپنے فیصلے پر نظر ثانی کریں اور اپنے بچے کے ساتھ اپنے رشتہ کو مضبوط بنائیں۔ کیونکہ ماں کے لمس سے ناآشنا بچے کبھی معاشرے کا ایک فعال اور متحرک رُکن نہیں بن سکتے۔ بلکہ وہ زندگی بھر بہت سی جسمانی کمزوریوں کا شکار رہتے ہیں۔ اگر آپ اپنے نو موجود بچے کو قدرتی دودھ نہیں پلا رہیں تو خطاوار تو ہوتی ہیں لیکن قدرت کے قانون کے خلاف اپنے لئے بھی خطرہ پیدا کرلیتی ہیں۔ تحقیق کے مطابق بریسٹ کینسر کا شکار زیادہ تر وہی عورتیں بنتی ہیں جو بریسٹ فیڈنگ کے بجائے ڈبہ کا دودھ پلانا بہتر سمجھتی ہیں۔

بوتل کا دودھ پلانے کی نسبت ماں کے دودھ پلانے میں مشکل اور تنگی تو ہے مگر ذرا سوچئے کہ یہی چیز تو ماں اور بچے میں محبت کا باعث بنتی ہے۔ انہی سختیوں کو جھیل کر وہ ماں بنتی ہے۔ اپنی اولاد کے لئے نیند اور سکون قربان کرنے کا نام ہی ممتا کا زندہ تصور ہے اور اس کا انعام اللہ تعالیٰ نے یہ دیا کہ ماں کے قدموں تلے جنت رکھ دی ہے۔

آج کی مائیں بچوں سے تو تمام حقوق لینا چاہتی ہیں کہ ہم جو کہیں وہ حکم بجالائے مگر اس وقت یہ نہیں سوچتیں کہ کیا ہم نے ان کی تربیت کرتے وقت ان کے تمام حقوق بھی ادا کئے تھے جب ہم اپنے اللہ تبارک تعالیٰ کے فرمانبردار نہیں تو اولاد ہماری کیسے بنے گی؟

ماں کا دودھ نعمت خداوندی ہے۔ پیدائش سے چار ماہ تک بچے کی غذائی ضرورت صرف ماں کا دودھ ہی پورا کرسکتا ہے اسے اور کسی اضافی غذا کی ضرورت نہیں اس دودھ کی تیاری کے لئے قدرت "خام مال" ماں کے خون سے منتخب کرتی ہے یہیں اس کی اہمیت کا اندازہ ہوجاتا ہے۔ حیوانی دودھ کی نسبت ماں کے دودھ میں آئرن اور کیلشیئم کی وافر مقدار پائی جاتی ہے بلکہ آئرن کی تمام ضروریات ابتدائی چھ ماہ میں ماں کے دودھ سے ہی پوری ہوتی ہیں۔ اس دودھ میں چکنائی کے عناصر حیوانی دودھ کی نسبت کم ہوتے ہیں۔ نئی تحقیق کے مطابق بریسٹ فیڈنگ کرنے والی خواتین شوگر کے مرض سے محفوظ رہتی ہیں اس کے علاوہ ماں کے دودھ میں "Lipase" نامی اینزائم پایا جاتا ہے جو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے ماں کا دودھ ٹالائین امینو ایسڈ کو نشوونما دیتا ہے جو دماغ اور اعصابی نظام کی ترقی کے لئے بہت ضروری ہے۔

ماں کے دودھ کی خاصیت اور اہمیت براہ راست بریسٹ فیڈنگ ہی میں پوشیدہ ہے کیونکہ اس کی طبعی عمر بہت مختصر ہوتی ہے اور ماں کے دودھ کو باہر رکھنے سے اس میں جراثیم پلنے لگتے ہیں لہٰذا اسے اسٹور نہیں کیا جاسکتا۔ اس دودھ کا ایک فائدہ یہ ہے کہ اس سے بچے کی قوتِ مدافعت بڑھ جاتی ہے۔ ماں کا دودھ بچے کے مدافعتی نظام کو سرگرم رکھتا ہے اور اسے براہ راست کئی انفیکشنز سے محفوظ رکھتا ہے۔ خاص کر پیٹ کے جملہ امراض سے بچاتا ہے ایسے بچوں کو بدہضمی، اپھارہ یا اسہال کی شکایت کم و بیش ہی ہوتی ہے۔

لہٰذا ان تمام باتوں کو مدنظر رکھتے ہوئے اپنی سوچ میں تبدیلی لانی چاہئے۔ اپنے ارد گرد ماں بننے والی عورتوں کو اس بات پہ آمادہ کرنا چاہئے کہ وہ اپنے بچے کو قدرت کے اس انمول تحفے سے محروم نہ کریں۔ خواتین یہی راگ الاپتی ہیں کہ یہ ایک مشکل اور بور عمل ہے جو ہمیں آزادی سے محروم کردیتا ہے مگر دیکھیں اس مقدس فریضہ کو ادا کرنے سے آپ کا بچہ کتنے فوائد حاصل کرتا ہے۔ ایسے بچے موٹاپے کی طرف مائل نہیں ہوتے۔ یہ عمل ماں اور بچے میں ایک اٹوٹ بندھن تشکیل دیتا ہے۔ بچہ بھی ماں کے لمس سے تحفظ محسوس کرتا ہے۔ جو ماں بچے کے لئے یہ تھوڑی سی محنت نہیں کرسکتی تو پھر اسے ماں بننے کی ضرورت ہی کیا ہے؟ اب تو یورپین ممالک بھی بریسٹ فیڈنگ کا پرچار کررہے ہیں جو ہمیں چودہ سو سال سے ہمارے مذہب اسلام نے بتادیا وہ آج اسے تحقیق سے درست ثابت کررہے ہیں لہٰذا اپنے بچوں کو اس نعمت سے محروم نہ کریں۔ دو سال تک اپنے بچے کو ماں کا دودھ پلائیں جس کو شریعت محمدی میں بھی ماں کے فرائض منصبی میں شامل کیا گیا ہے۔

دودھ پلانے والی ماں کو پانی کا استعمال زیادہ کرنا چاہئے اور اضافی طور پر آئرن اور کیلشیئم بھی لینے چاہئیں

وہ غذائیں جو دودھ پلانے والی ماؤں کے لئے مفید ہے۔

مچھلی کا سالن یا تلی ہوئی مچھلی، خربوزہ، کچے پپیتے کا سالن، سیب چھلکے سمیت کھانا ہی مفید ہے۔ سونف اور کالا زیرہ پانی میں ابال کر پینا بھی فائدہ مند ہوتا ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ دودھ پلانے والی ماں کو پانی کا استعمال زیادہ کرنا چاہئے اور اضافی طور پر آئرن اور کیلشیئم بھی لینے چاہئیں تاکہ اس کے اپنے جسم کے معدنیات خصوصاً آئرن اور کیلشیئم اس کی ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بنائے۔ پچھلے وقتوں کی حکایت ہے کہ دودھ پلانے والی ماں کا آپ ہی آپ ایک دانت اسی وقت ٹوٹتا ہے جب وہ اپنے وٹامن D اور کیلشیئم کی افزائش پر خاطر خواہ توجہ نہیں دیتی۔ جب دوران زچگی آپ نے اپنی ڈائٹ بہتر کی تھی اب بھی موسمی انفیکشنز سے بچاؤ کے لئے اسی قدر احتیاط کیجئے اب بھی دو برس تک دودھ پلانے والی ماں کے سینے سے جڑا بچہ ماں ہی کے انفیکشنز اور تندرستی کو قطرہ قطرہ اپنے اندر جذب کرے گا تو کیا خیال ہے؟ رکھیں گی آپ اپنا اور اپنے بچے کا بھرپور خیال؟

ادرک... ایک کرشماتی جڑ

یہ کھانوں کے بادی اثرات زائل کر دیتی ہے

سلیم اختر چوہان

قدرت نے انسان کی خدمت کے لئے ایسی بیش بہا جڑی بوٹیاں اور نباتات پیدا کی ہیں جو دیکھنے میں معمولی لگتی ہیں لیکن جب ان کو استعمال کیا جاتا تو کڑے وقت میں ان کی قدر و قیمت کا اندازہ ہوتا ہے۔ بقول علامہ اقبال "نہیں کوئی چیز نکمی قدرت کے کارخانے میں"۔ ادرک کا شمار بھی ایسی ہی سبزیوں میں ہوتا ہے جو انسانی جسم کو صحت مند بنانے کے لئے اپنا بھرپور کردار ادا کرتی ہے۔

ادرک ایک مشہور و معروف سبزی ہے جو گھروں میں کھانا پکانے اور اکثر اوقات اپنی منفرد خوشبو کی وجہ سے مشروبات میں استعمال کی جاتی ہے۔ ادرک کی پہاڑی قسم کی جڑ بڑی اور مضبوط ہوتی ہے۔ میدانی اقسام میں سے کچے آم جیسی خوشبو آتی ہے، جس کی مناسبت سے اُسے آم کی سونٹھ کہتے ہیں۔ ادرک کی کاشت موسمِ بہار میں کی جاتی ہے۔ موسمِ سرما کے آغاز میں پختہ ہو جاتی ہے۔ یہ ایک پودے کی جڑ ہے جس کے پتے سبز، لمبے اور باریک ہوتے ہیں۔ پتے جھڑنے کے بعد جب تنا خشک ہو جاتا ہے تو اُسے سکھا لیتے ہیں اس کا رنگ سفیدی مائل بھورا، تیز خوشبو اور ذائقہ بھی تیز ہوتا ہے۔ اس پودے کا خوردنی حصہ زیرِ زمین ہوتا ہے۔ ادرک کی گانٹھ میں پانی جذب کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے، اسی لئے سبزی فروش اسے پانی میں ڈبو کر بھاری کر دیتے ہیں۔

یہ جسم میں گرمی پیدا کرنے کے علاوہ خوراک کو ہضم کرنے میں مدد کرتی ہے اور قبض کو دور کر دیتی ہے۔ مسلسل معدے کی خرابی سے معدہ سست پڑ گیا ہو، بھوک کم ہو گئی ہو، کھانا دیر سے ہضم ہوتا ہو تو ایسے میں ادرک بڑی مفید ثابت ہوتی ہے۔ جو سانس کی بدبو دور کر کے منہ کے خراب ذائقے کو درست کرتی ہے۔ علاوہ ازیں حافظے کی خرابی کو دور کرنے کے ساتھ ساتھ معدے کے نظامِ ہاضمہ کو درست کرتی ہے۔ یہ آنتوں کے کئی امراض کا شافی علاج ہے۔

شیر خوار بچوں کو ہچکی لگی ہو تو انہیں سونٹھ کا پاؤڈر خالص شہد میں ملا کر چٹانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر بڑوں کو ہچکی لگی ہو تو چار گرام ادرک، پانچ دانے سیاہ مرچ پانی میں جوش دے کر دن میں دو مرتبہ پلائیں۔ خشک حالت میں ادرک کو سونٹھ کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ سانس لینے میں دشواری ہو تو تھوڑی سی ادرک چبا لیں۔ پانی میں شہد اور تازہ پسی ہوئی ادرک ملا کر پینا زکام اور نزلے میں فائدہ مند ہے۔ تازہ ادرک چبانے سے منہ کی اندرونی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ زبان خشک ہونے کی صورت میں ادرک کا چبانا مفید ہے۔ یہ زبان کی میل اتارتی ہے اور منہ کی اندرونی خشکی کو دور کرتی ہے۔ اسے چھیل کر نمک لگا کر کھانے سے حلق کی سوزش دور ہو جاتی ہے، گلا صاف ہو جاتا ہے اور آواز نکھر جاتی ہے۔

ہانگ کانگ، چین، آسٹریلیا میں ادرک کا بہت عمدہ مربّہ بنتا ہے جو یورپ بھر میں سپلائی ہوتا ہے

مکھن کے ساتھ ادرک کا استعمال بلغم کو ختم کر دیتا ہے جبکہ مچھلی کے ساتھ ادرک کھانے سے زیادہ پیاس نہیں لگتی۔ طبی ماہرین کے مطابق یہ معدے اور دماغ کے لئے مقوی ہے، اور بھوک بڑھاتی ہے۔

قدیم معالجین سونٹھ کو پیس کر اس میں گڑ ملا کر پانی کے ہمراہ پیٹ کو صاف کرنے اور سینے سے بلغم کو نکالنے کے لئے دیتے آئے ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق خون کی نالیوں پر جمی چربی کی تہیں ادرک کے استعمال سے دور ہو جاتی ہیں۔ بدہضمی، معدے کی گرمی، قے، متلی، کھانسی، زکام، نزلہ اور دمہ میں ادرک کے ساتھ سیاہ مرچ اور لمبی سرخ مرچ بہت مفید ہے۔ برطانوی محقق برڈوز کے مطابق 10 گرام سونٹھ، 60 گرام اجوائن، 3 سبز الائچی کے ساتھ پیس کر صبح شام استعمال کرنا بدہضمی کا بہترین علاج ہے۔ ہانگ کانگ، چین، آسٹریلیا میں ادرک کا بہت عمدہ مربہ بنایا جاتا ہے جو بڑی مقدار میں یورپ بھر میں سپلائی کیا جاتا ہے۔ یہ مربہ گردہ، مثانہ اور معدے کی کمزوری رفع کرتا ہے۔ ملیریا بخار کی شدت کو کم کرتا ہے۔ پیٹ اور کمر کے درد اور گردوں کی تکلیف میں اکسیر ہے۔

سائنسدانوں کی تحقیق کے مطابق ادرک کا ست نا صرف سوزش پیدا کرنے والے کیمیائی مادوں کو بننے سے روکتا ہے بلکہ اس کیمیائی عمل کو بھی روک دیتا ہے جو پرانی اور شدید تر سوزش اور ورم کا سبب بنتا ہے۔ ادرک کا تیل اور مربہ دنیا بھر میں غذائی اعتبار سے مقبولیت حاصل کر چکے ہیں۔ امریکا اور یورپ میں پسی ہوئی ادرک یا سونٹھ کے بجائے اس کے تیل کا غذائی استعمال عام ہے۔

معدے میں رطوبت جمع ہونے کے باعث پیٹ بڑھ جاتا ہے۔ اس تکلیف میں مبتلا افراد 12 گرام ادرک باریک کتر کر توے پر ذرا سا پانی ڈال کر بھون لیں اور جب پانی خشک ہونے لگتے تو ایک ٹیبل اسپون ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اسے بھون لیں اور روٹی کے ہمراہ بطور سالن استعمال کریں۔ پیٹ رفتہ رفتہ کم ہوتا جائے گا، یہ سالن بیک وقت غذا اور دوا دونوں کا کام دے گا۔ ارہر کی دال، ماش کی دال، گوبھی، اروی اور چاول میں ادرک کا استعمال بادی کے مضر اثرات کو ختم کر دیتا ہے۔ دمہ کے مرض میں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔ سونٹھ کو بکری کے دودھ میں ملا کر سر کے اطراف میں لیپ کرنے سے دردِ شقیقہ دور ہو جاتا ہے۔ سونٹھ کے ساتھ جائفل کو پیس کر تیل میں ملا کر مالش کرنے سے جوڑوں کے درد میں افاقہ ہوتا ہے۔

شفاء کے تمام فوائد جو لہسن سے موسوم کیے جاتے ہیں وہ بیشتر ادرک میں بھی پائے جاتے ہیں۔ ذیابیطس کے مرض میں ادرک کے پانی کو شہد میں ملا کر دن میں بار بار چاٹنے سے بہت زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ ادرک کو مقوی، ہاضم، پیشاب آور اور جسم سے ورم کو دور کرنے والا قرار دیا گیا ہے، لیکن ادرک کے استعمال میں ایک توازن قائم رکھنا ضروری ہے کیونکہ یہ گرم خشک مزاج رکھتا ہے۔ لہٰذا بکثرت استعمال سے خون میں گرمی پیدا ہو سکتی ہے جس سے کئی بیماریاں جنم لے سکتی ہیں۔ ادرک لذیذ غذا ہی نہیں بلکہ مفید دوا بھی ہے۔ اسے ضرورت کے تحت اعتدال میں رہ کر استعمال کیا جائے۔ ادرک کے کیمیائی تجزیے کے مطابق اس میں 12 سے 15 فیصد پانی میں حل ہونے والے نمکیات ہوتے ہیں اور ایک سے چار فیصد کے درمیان فراری تیل ہوتا ہے۔ 100 گرام خشک ادرک میں روغن 33 فیصد، کاربوہائیڈریٹ 7.20 فیصد، پروٹین 4.7 فیصد، سوڈیم 5 فیصد کے علاوہ پوٹاشیم، کیلوریز، میگنیشیم، فاسفورس، سلفر اور فلورائیڈ شامل ہیں۔

فروزن فوڈز...

انتخاب آسان تو خریداری مشکل کیوں؟

اُم شایان

• غذا کی خریداری کرنا کوئی مسئلہ نہیں، مسئلہ ان کی تروتازگی بحال رکھنا ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ بڑے بڑے سپر اسٹورز میں اکثر خواتین پہلے فوڈ آئٹمز اور گروسری کی اشیاء خرید لیتی ہیں بعد میں جوتوں، کپڑوں اور دیگر سازوسامان کے racks کی جانب لپکتی ہیں۔ تب تک منجمد کھانوں کا درجۂ حرارت کم ہوسکتا ہے۔ ماہرینِ غذائیت کہتے ہیں کہ سب سے پہلے کراکری، اسٹیشنری اور دیگر اشیاء خرید لیا کریں، بعد میں فوڈ آئٹمز کی جانب آیا کریں تاکہ آپ کی اشیاء خراب نہ ہوں۔

• خریداری سے قبل ہمیشہ use by اور best before کی تاریخوں پر نظر رکھا کریں۔ بحیثیت صارف یہ آپ کے مفاد میں ہے کہ expired ہوجانے والی تاریخوں کے لیبل پہلے چیک کرلیا کریں، پھر انہیں خریدیں۔ ویسے تو دکان کی انتظامیہ قانوناً اس ہدایت کی پابند ہوتی ہے کہ ایسی تمام اشیاء علیحدہ کردی جائیں جن کی مدتِ استعمال ختم ہوچکی ہو۔

• فروزن سبزیاں خریدنے سے احتراز کرنا بہتر ہے۔ کیونکہ ان سبزیوں کو blanch کے عمل سے گزار کر محفوظ کیا جاتا ہے۔ سبزیوں میں موجود قدرتی پانی کے ساتھ مل کر فریزر کا ٹمپریچر مزید پانی اسٹور کرتا ہے۔ اس طرح تازگی برقرار نہیں رہتی اور کچھ وٹامنز ختم یا کم ہونے لگتے ہیں۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ فوری طور پر ان کی غذائیت سے مستفید ہوں تو ان پیکٹوں پر درج اسٹورنگ کی ہدایات ضرور پڑھ لیں۔ ان غذاؤں میں بیکٹیریا کب پیدا ہوگا؟ جب آپ کمرے کے درجۂ حرارت میں ان سبزیوں کو تادیر کھلا رکھیں گی۔ یاد رکھیں کہ blanching کے عمل میں وٹامن C کی بڑی مقدار ضائع ہوتی ہے۔ اسی طرح thiamin اور folate بھی متاثر ہوتے ہیں۔

• پرانے رکھے ہوئے پھل اور سبزیاں خریدنے سے بھی احتراز کیا جانا چاہئے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ پھل توڑنے سے محفوظ کرنے کے طویل عمل کے دوران 15% وٹامن C ضائع ہوجاتا ہے۔ ایسی بہنیں جو پھلوں کو تازہ استعمال نہیں کرتیں وہ غلطی پر ہیں۔ ایک آدھ روز فریج میں رکھے رہنے والے پھل اپنی رنگت اور تازگی کھونے لگتے ہیں اس لئے پھل کم مقدار میں خریدیں۔ اپنی ضرورت کے مطابق خریدیں اور یا پھر انہیں فریز کریں، لیکن فریز کرنا ہو تو پہلے ڈیپ فریزر کی صفائی کریں۔

• فروزن کھانے خرید کر کبھی گاڑی کے گرم حصے کی جانب نہ رکھیں۔ نہ ہی ان پر براہ راست دھوپ آنی چاہئے۔

• پھٹے ہوئے ریپرز، ڈبے اور پچکے ہوئے tins کبھی نہ خریدیں۔

فروزن کھانے کبھی گاڑی کے گرم حصے کی جانب نہ رکھیں۔ نہ ہی اُن پر براہ راست دھوپ آنی چاہئے

ڈیپ فریزر کی صفائی کیسے کی جائے؟

• اس مقصد کے لئے گرم پانی میں Soda bicarbonate ملا کر صاف کپڑے سے ڈیپ فریزر کی صفائی کریں۔ یہ اطمینان کرلیں کہ کسی بھی قسم کی مہک یا بدبو نہیں آرہی تب اسے On کریں۔

• اپنا غذائی اسٹاک محفوظ کرنے سے پہلے 18 ڈگری سینٹی گریڈ تک اسے چلائیں اور پلاسٹک بیگز یا کنٹینرز میں قریب قریب رکھیں۔ اس طرح جگہ کی بچت ہوگی اور زیادہ اشیاء اسٹور کرنے کی گنجائش نکلے گی۔

• ایک بار فریز کیا ہوا کھانا دوبارہ فریز نہ کریں۔ اپنی ضرورت کے مطابق نکال کر یا فریز کرنے سے پہلے ہی چھوٹے چھوٹے حصوں میں پیک کرکے رکھ دیا کریں۔ فروزن فوڈ کمرے کے درجۂ حرارت میں بیکٹیریا کی افزائش کرتا ہے۔

• ہمیشہ Chilled شکل میں فروزن فوڈ خریدیں اور انہیں جلد سے جلد گھر لاکر فریز کردیں۔

• خریداری کے وقت ٹرالی یا باسکٹ میں کبھی تازہ گوشت اور مچھلی کو دیگر فوڈ آئٹمز کو ایک ساتھ نہ رکھیں۔

ہلدی جانتی ہے

زخم کیسے مُندمل کرنا ہے

کچھ بیتے ہوئے دن کبھی نہیں بھولتے، مثلاً امّی کا سل پر ہلدی کا پیسنا، پیلی پیلی انگلیوں کا مصالحے سے رنگا ہونا۔ ہم نے پوچھا کرنا کہ یہ پیلی پیلی اسٹکس سی کیا ہیں اور ان سے کیا بنے گا؟ ان کی مہک کیسی ہے اور امّی کا جواب دیتے ہوئے کبھی نہ اکتانا، پھر ہمارا دور آیا اور کچن ہمارے ہاتھوں میں آیا تو ہم سل بٹہ بھول بھال گئے۔ چوپر بلینڈر ہماری مدد کرنے لگے، اُس وقت بھی ہلدی سے جڑی یادیں ذہن سے محو نہ ہونے پائیں۔ آج ہلدی میں کیمیکلز شامل کرکے اسے افزائش کے سرعت رفتار پروسیس سے گزارا جاتا ہے۔ کہتے ہیں کہ کیڑے مکوڑوں سے اسے محفوظ رکھنے کے لئے Chemical weedicides استعمال کئے جانے لگے ہیں۔ اس کی تیاری کے مراحل میں اسے بونا اور پھر کاٹنا، ابالنا، خشک کرکے پالش کرنا شامل ہے۔ تاہم یہ طے ہے کہ اب بھی یہ کئی سو امراض کا قدرتی علاج ہے۔

ہلدی مؤثر دوا بھی

ہلدی میں پایا جانے والا ایک کیمیائی مادہ کرکومن (Curcumin) صحت کے حوالے سے مفید ہے اور اب اس مادّے کو آنتوں کے سرطانی خلیات کے خاتمے کے لئے استعمال کیا جارہا ہے۔ اس سے پہلے لیبارٹری کے تجربات میں دیکھا جاچکا ہے کہ کرکومن کینسر کے خلیات کی افزائش روک دیتا ہے۔ اس کے علاوہ فالج اور مخبوط الحواسی کے مریضوں میں بھی اس کے فوائد دیکھے گئے ہیں۔

برطانیہ کے لیسیسٹر انفرمری اور جنرل ہاسپٹل میں کینسر کے 40 مریضوں کو کیموتھراپی ادویات کے ساتھ ہلدی کے اس جزو سے تیار شدہ دوائیں استعمال کروائی جارہی ہیں۔ واضح رہے کہ برطانیہ میں ہر سال تقریباً 40 ہزار افراد میں آنتوں کے سرطان کی تشخیص ہوتی ہے۔ اگر سرطان جسم کے دیگر حصوں تک پھیل جائے تو مریضوں کو عام طور پر تین کیموتھراپی ادویات کا کورس کرایا جاتا ہے۔ تاہم ان میں سے آدھے غیر مؤثر رہتے ہیں۔ برطانوی اسپتال میں زیرِ علاج مریضوں کو کیموتھراپی علاج شروع کرنے سے سات دن پہلے کرکومن سے تیار گولیاں کھلائی جاتی ہیں تاکہ ان کے اثرات کا جائزہ لیا جاسکے۔ اس جائزے کے تحقیق کار پروفیسر ولیم اسٹیوارڈ کے مطابق دونوں قسم کی دواؤں کے تجربات جانوروں پر کئے جاچکے ہیں جو 100 فیصد بہتر ثابت ہوئے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ آنتوں کا کینسر جڑ پکڑ جائے تو اس کا پھیلاؤ روکنا مشکل ہوجاتا ہے۔ دوسری جانب کیموتھراپی کے مضر اثرات کی وجہ سے علاج تعطل کا شکار ہوتا ہے۔ کرکومن جیسے مفید جزو کی تحقیق سامنے آنے سے یہ امکان روشن ہوا ہے کہ اس کی مدد سے کیموتھراپی کو کینسر کے خلیات کے خلاف مؤثر بنایا جاسکتا ہے۔ چنانچہ اس طرح کیموتھراپی کی دواؤں کی خوراک کم کی جاسکے گی۔ اس کے Side effets بھی کم ہوں گے اور علاج دیر تک جاری رکھنا مؤثر ہوگا۔ چند دیگر ممالک جن میں تھائی لینڈ کی چھیانگ مائی یونیورسٹی میں ہلدی کے خاص جزو کرکومن پر تحقیق ہوئی، جس میں بتایا گیا کہ بائی پاس سرجری کرانے والے افراد کو ہارٹ اٹیک سے محفوظ رکھنے میں اس سے مدد ملتی ہے۔ یہ ہلدی پورے جسم میں دورانِ خون کی روانی بہتر بناتی ہے۔ خون کو پتلا کرنے والی قدرتی دوا ہے۔ چنانچہ سائنسدانوں کی یہ تحقیق کیپسول کی شکل میں دل کے امراض میں مبتلا افراد کے لئے بھی اُمید کی کرن ثابت ہورہی ہے۔

> ہلدی جسم میں دورانِ خون کی روانی بہتر بناتی ہے، یہ خون پتلا کرنے والی قدرتی دوا ہے

آرگینک ہلدی ہی خریدیں

اس کی پہچان یہ ہے کہ یہ قدرتی زردی مائل ہوتی ہے۔ اس میں غیر ضروری چمک دمک مفقود ہوتی ہے۔ بہتر یہی ہے کہ اس کے ڈلے خریدے جائیں اور انہیں گھر پر لاکر پیس لیا جائے۔ اگر ہلدی کو اسٹارچ پاؤڈر یا کولتار ڈائی سے رنگا جائے تو یہ کھانوں میں رنگت تو دے گی لیکن اس کے فوائد کم ہوجائیں گے۔ رنگی ہوئی ہلدی معدے میں گرانی، تیزابیت کے علاوہ اعصابی امراض کا شکار بناسکتی ہے۔ گردوں کے افعال کو متاثر کرسکتی ہے اور ماں بننے والی خواتین کے لئے انتہائی مضر ہوسکتی ہے۔

کھانوں میں شامل کیا جانے والا ہر مصالحہ اور کوکنگ آئل بھروسے والی دکان سے خریدیں اور قیمت کی ادائیگی سے پہلے برانڈ کا نام، مدتِ استعمال کی تاریخ اور اجزاء سے متعلق درج معلومات ضرور پڑھ لیا کریں۔ کھلی مارکیٹ میں ہر ملنے والی شے خریدنے کے لائق اور قابلِ بھروسہ نہیں ہوتی مگر انتخاب کا انحصار ہماری فہم و فراست پر ہے۔ ہلدی بہترین جراثیم کش ہے۔ برِصغیر کے باشندے روزانہ سالن میں تو اسے استعمال کرتے ہیں لیکن آج بھی ہماری بزرگ خواتین بچّوں کو چوٹ لگنے پر ابتدائی چھلکے کے طور پر دودھ میں ہلدی گھول کر پلاتی ہیں کیونکہ یہ زخموں کے اندمال کا بہترین قدرتی ذریعہ ہے۔

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

شیرخرمہ میں جو بادام پستہ شامل کئے جاتے ہیں وہ تہہ کی جانب اکٹھے ہوجاتے ہیں۔ اوپر سے زیادہ نظر نہیں آتے۔ مجھے سرو کرتے وقت دوبارہ گارنش کرنے پڑتے ہیں۔ یہ اوپر کیوں نہیں رہتے؟
نازمہ راحت... کراچی

بادام پانی میں بھگوکر ان کا چھلکا اُتار لیں اور خشک ہونے پر فرائنگ پین کو تھوڑا گریس کرنے کے بعد اس میں ہلکی آنچ پر اسٹرفرائی کرلیں۔ اس بات کا خاص خیال رکھئے کہ ان کی رنگت براؤن نہ ہونے پائے، ایسی صورت میں ان کا ذائقہ تلخ ہوجاتا ہے۔ اسی طرح کشمش کو پانی میں بھگوکر رکھ دیں۔ صاف کرنے کے بعد خشک ہونے پر اسٹرفرائی کرلیں۔ چھوارے پانی میں بھگونے کی ضرورت نہیں ہوتی، گٹھلی نکال کر کاٹ لیں اور انہیں سب سے آخر میں فرائی کیجئے۔

اب ان تمام میوہ جات کو شیرخرمہ میں شامل کردیں۔ تھوڑے سے بادام، پستہ گارنش کے لئے رکھ دیں۔ سرو کرتے وقت شامل کیجئے۔

عید کے موقع پر رس ملائی گھر میں بناتی ہوں، لیکن بسا اوقات یہ سخت ہوجاتی ہیں۔ انہیں نرم کرنے کا طریقہ بتادیں؟
عارفہ طفیل... ٹنڈو جام

آپ نے یہ نہیں لکھا کہ آپ کس ترکیب سے رس ملائی تیار کرتی ہیں۔ یعنی مِلک پاؤڈر سے بناتی ہیں یا پھر تازہ دودھ سے۔ رس ملائی کے آمیزے کو لکڑی کے چوپنگ بورڈ پر یا کسی پھیلے ہوئے تسلے میں رکھ کر ہتھیلی کی مدد سے دبا دبا کر ملیں۔ یہاں تک کہ وہ بالکل یکجان ہوجائے۔ دو کپ مِلک پاؤڈر میں چائے کا ایک چمچہ میدہ شامل کیجئے۔ ایک لیٹر تازہ دودھ سے تیار کئے جانے والے آمیزے میں بھی ایک چائے کا چمچ میدہ شامل کیا جائے گا۔ میدے کی مقدار زیادہ ہوجانے سے بھی رس ملائی سخت ہوجاتی ہے۔ رس ملائی گرم دودھ میں شامل کرنے کے بعد کم از کم تین اُبال آنے تک پکائیں اور پھر مزید کچھ دیر ہلکی آنچ پر پکنے دیں، چولہا بند کردیں اور ٹھنڈی ہوجائیں تو فرج میں رکھیں۔

میرے چہرے کی جلد بہت خشک ہے۔ چہرے پر چمک نہیں ہے۔ رنگت بھی صاف ہے، لیکن رونق نہیں ہے۔ میک اپ کرتی ہوں تو بھی اچھی نہیں لگتی۔ عید قریب ہے اچھی سی ٹپ اور میک اپ کا طریقہ بتادیں جو مجھ پر سوٹ کرے میری عمر 31 برس ہے؟
راحیلہ انصار... ملتان

بہتر یہ ہوگا کہ آپ کسی مستند اسکن اسپیشلسٹ سے معائنہ کروالیں۔ جسم کے کسی بھی حصے کی جلد پر خشکی ہونے کو ہرگز نظر انداز نہیں کرنا چاہئے۔ خدانخواستہ بعض جلدی امراض کے باعث بھی ایسی کیفیت پیدا ہوجاتی ہے۔ اگر یہ عام خشکی تشخیص ہو تو پھر اپنے معمولات میں باقاعدگی کے ساتھ چہرے اور ہاتھ پیروں کی جلد کو موئسچرائزر اور لبریکیٹ کرنا شامل کرلیجئے۔ کسی بھی اچھے برانڈ کے موئسچرائزر اور کولڈ کریم استعمال کیجئے۔ عرقِ گلاب، تازہ دودھ کی بالائی اور لیموں کا رس برابر مقدار میں ملا کر کم از کم ہفتے میں 3 مرتبہ ضرور لگا لیا کیجئے۔ حساس جلد کی صورت میں کوئی بھی ٹپ آزمانے سے قبل ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کرلیں۔ پانی کی کمی بھی جلد کی خوبصورت کو ماند کرسکتی ہے۔ لہٰذا پانی یاد سے پی لیا کیجئے۔ کچی سبزیوں اور پھلوں میں ضروری غذائیت کا بیش بہا خزانہ موجود ہے، انہیں خوراک کا حصہ بنائیں اور اس سے فائدہ اٹھائیں۔

میک اپ کے حوالے سے بہترین ٹپ یہ ہے کہ ہمیشہ معیاری مصنوعات استعمال کیجئے۔ چہرے کی رنگت سے قریب ترین شیڈز کے فاؤنڈیشن اور فیس پاؤڈر کا انتخاب کیجئے۔ گرمیوں میں میک اپ سے کچھ دیر قبل چہرے کو ٹھنڈے پانی سے اچھی طرح دھوئیں اور نرمی سے خشک کیجئے۔ کوئی بھی نئی پروڈکٹ جیسے لپ اسٹک، مسکارا، آئی لائنر وغیرہ خریدیں تو پہلے تین سے چار مرتبہ اُسے گھر میں لگا کر دیکھیں، اس طرح آپ کو ان اشیاء کے بارے میں درست اندازہ ہوجائے گا کہ کس انداز سے لگانی ہیں اور آپ پر سوٹ کررہی ہیں یا نہیں۔ بلش آن لگانے میں خاص احتیاط برتیں۔ پیچ، لائٹ براؤن اور گہرے اورنگ کے بلش آن درست شیپ میں نہ لگائے جائیں یا پوری طرح بلینڈ نہ ہوئے ہوں تو چہرے کا تاثر خراب کرسکتے ہیں۔ بغیر شمر کے بے بی پنک اور دودھیا اورنج شیڈز آپ کے لئے موزوں ہیں۔

آپا جب میں سادہ کیک بناتی ہوں تو وہ کھانے میں خشک لگتا ہے، آئسنگ کردوں تو اتنا محسوس نہیں ہوتا لیکن سادہ رکھنا چاہوں تو اچھا نہیں لگتا اسے کیسے ٹھیک کیا جاسکتا ہے؟
لبنیٰ رئیس... کوئٹہ

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ نے اوون کو اچھی طرح پری ہیٹ کرلیا ہے اور جتنی دیر آپ کیک کو بیک کرتی ہیں اس میں چند منٹ کم کردیں۔ عام طور پر کیک اوور بیکنگ یعنی مطلوبہ وقت سے زیادہ بیک کرلیا جائے تو خشک ہوجاتا ہے اور اوون ٹھیک طرح پری ہیٹ نہ کیا جائے تو کیک کو بیک ہونے میں زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔ اس دوران یہ خشک ہوجاتا ہے اور ذائقہ بھی ٹھیک نہیں رہتا۔

آپ مجھے عید کے لئے نیپکن فولڈ کرنے کا کوئی اچھا سا طریقہ بتا دیں جو کہ آسان بھی ہو اور خوبصورت بھی، مجھے ہارٹ شیپ پسند ہے۔ کیا آپ سکھا سکتی ہیں؟
خدیجہ اقبال... لودھراں

• جی ہاں کیوں نہیں، ہارٹ شیپ نیپکن فولڈ بہت آسان ہوتا ہے۔

خاکہ نمبر 1

سب سے پہلے نیپکن کو ٹیبل پر بچھا کر اوپر والے دونوں کونوں سے اٹھا کر فولڈ کرلیں فولڈ اوپر کی جانب رہے۔ یعنی A-C اور B-D کو آپس میں ملائیں۔

خاکہ نمبر 2

اسی طرح ایک مرتبہ مزید فولڈ کیجئے۔ F-B اور E-C کو ملائیں۔

خاکہ نمبر 3

خاکہ 3 کے مطابق I کو مرکز بنا کر اس طرح فولڈ کیجئے کہ C اور D ایک دوسرے کے متوازی ہوں اور G,H بیرونی جانب ہوں۔

خاکہ نمبر 4

C اور D کو ٹیبل کی جانب فولڈ کیجئے۔

خاکہ نمبر 5

G اور H کو بھی ٹیبل کی جانب خاکہ 5 کی طرح فولڈ کر کے ہارٹ کی شکل دیں۔

مجھ سے آئینہ ٹھیک طرح صاف نہیں ہوتا، کوئی ترکیب ہو تو بتا دیں؟
فاطمہ احمد۔ رحیم یار خان

آئینہ پر ہلکا سا ہیئر اسپرے چھڑکیں اور اب کسی صاف کاغذ سے اچھی طرح صاف کرلیں۔ آپ کا آئینہ بالکل چمکدار ہو جائے گا۔

آپا کیا آپ مجھے بغیر اوون کے چکن روسٹ کرنا سکھا سکتی ہیں، مجھے بہت شوق ہے لیکن اوون نہیں ہے؟ زبیدہ خالد۔ ملتان

جی ہاں آپ بغیر اوون کے بہت آسانی سے چکن روسٹ کرسکتی ہیں۔ اس کے لئے چکن کو اچھی طرح دھو کر ہوادار جگہ پر ٹانگ دیں یا پھر چھلنی میں رکھ کر تمام پانی خشک ہونے دیں۔ چکن پر کٹ لگائیں اور اپنی پسند کے مطابق مصالحہ دہی میں ملا کر چکن پر لگائیں اور دو سے تین گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ موٹے گیج کی پتیلی میں آدھی پیالی کے قریب ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کرلیں۔ اب اس میں مصالحہ لگی ہوئی چکن رکھ کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ پکائیں اور ڈھکن ڈھانپ کر آنچ تھوڑی کم کردیں۔ 8-10 منٹ کے بعد احتیاط سے ڈھکن کھولیں اور چکن کا رُخ تبدیل کردیں اور پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ بہت سادہ اور آزمودہ ترکیب ہے۔

پھولوں کو پانی میں تازہ رکھنے کا کیا طریقہ ہے؟ ثمینہ اختر... گوجرانوالہ

تازہ پھولوں کو صاف پانی میں کانچ کے گلدان میں براہِ راست تیز روشنی اور سورج سے دور رکھئے۔ پانی میں آدھی ٹیبلٹ عام ڈسپرین ڈال دیں۔ پانی روزانہ تبدیل کرتی رہیں۔ سوکھے پتے اور شاخیں قینچی سے کاٹ کر علیحدہ کردیا کریں۔ کئی دنوں تک آپ کے پھول تازہ رہیں گے۔

Tip of the month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن نغمہ اختر (خانیوال) نے حاصل کی۔

تازہ اور خالص پسی لال مرچ تیار کرنے کے لئے خشک لال مرچیں دھوپ میں سکھا کر تھوڑا سا کوکنگ آئل شامل کرنے کے بعد گرائینڈ کیجئے۔

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں خدیجہ عبید۔ لاہور اور راحیلہ پنھور۔ حیدرآباد رنر اپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی منی کنگ بک کلیکشن۔

Helpline: **0800-32532**
Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan
Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com
Website: www.daldafoods.com

کھانے میں احتیاط کریں، کنجوسی نہیں...

شاندار اور باوقار نظر آنا مجبوری نہیں ضرورت ہے

درخشاں فاروقی

ممکن ہے کہ آپ اس قدر خوش نصیب ہوں کہ آپ کا وزن، قد اور جلد کی صحت بھی کچھ نارمل فیگرز میں شمار ہوتی ہو۔ اب آپ صرف پیٹ بھرنے کے لئے پکانے اور کھانے کی فکر ترک کر دیں تو اچھا ہے۔ اپنی جلد کو پانی جذب کرنے کا اہل بنائیں یعنی پانی پینے کی عادت استوار کرلیں اور کھانا بھی جلد کی صحت بحال رکھنے کے لئے پکائیں اور اتنا ہی کھائیں جتنی ضرورت ہو۔ جلد یعنی چہرے کی شفافیت اور دلکشی کا راز بھی اچھی صحت ہی میں مضمر ہوتا ہے۔ سوچ لیں کہ جو کھانا کھائیں گی اسی کا ردعمل عمومی صحت اور خاص کر چہرے پر (اچھا یا برا) نظر آئے گا۔

ہم اپنی زندگیوں میں مادی خوشیوں کے لئے بہت دوڑ دھوپ کرتے ہیں۔ رشتوں کی استواری چاہتے ہیں۔ سہولتیں، پیاروں کی توجہ، عزت، احترام اور دلوں میں جگہ غرضیکہ خوش رہنے اور رکھنے کی کس قدر کوششیں کرتے ہیں۔ خواتین اپنی ذات سے وابستہ رشتوں کو نبھانے کے لئے پکوانوں کا خصوصی اہتمام کرتی ہیں۔ حلوے، پراٹھے اور دیگر ثقیل غذائیں دسترخوان کی زینت بناتے وقت سوچتی نہیں ہیں کہ ان سے کولیسٹرول کی زیادتی یا بلڈ پریشر بڑھنے کے امکانات ہو سکتے ہیں۔ عمر کے چالیسویں عشرے تک بد پرہیزیاں کرنے والے ان بیماریوں کو پال کر باقی عمر دواؤں کے سہارے گزارتے ہیں۔ یہ طرز زندگی کسی وبال سے کم نہیں ہوتی۔ اپنے پیاروں کے خاطر تواضع کا یہ طرز فکر بھی صحیح نہیں، بڑھا ہوا پیٹ، دوہری ٹھوڑی، بھاری کولہے، بے ڈول جسم یہ کیسی محبت کی نشانیاں ہیں؟ محبت میں تو انسان پہلے صحت اور زندگی کی فکر کرتا ہے۔ آپ بھی تو بیوٹی پارلر اور SPa جانے کی تگ و دو کرتی ہیں۔ کبھی شوہروں، بھائیوں اور بیٹوں کو بھی جم جانے کا مشورہ دیں۔ ورزش کر کے زندگی اور صحت سے جڑے کتنے ہی مسائل اور تناؤ دور کئے جا سکتے ہیں۔ اس کے بعد ہلکی اور صحت بخش غذا کا استعمال پورے کنبے کے فیگر کو متوازن اور آئیڈیل بنا سکتا ہے۔

پلیٹ میں کتنا کھانا نکالا؟

دوسروں کی نظر پڑنے سے پہلے خود کو ٹوک لینا غلط فیصلہ نہیں۔ اگر گھروں کے رقبے مختصر ہوں۔ طویل راہداریاں، کشادہ صحن اور برآمدے یا وسیع و عریض لان نہ ہو تو آپ کو گھریلو کام کاج کر کے بار بار بیٹھنا پڑتا ہے۔ اگر کسی روز مرغن غذا کھالی جائے تو ہی واک پر جانا کیوں شیڈول کیا جائے؟ کیوں نہ ہر روز جاگنگ اور واک کی جائے۔

آدھی پلیٹ کا سنہرا اصول یاد رکھیں۔ آدھی میں سبزیاں (سلاد کی صورت میں یا بھاپ میں پکی ہوئی) آدھی میں چاول، سالن یا بھاپ میں تیار کیا گیا گوشت کا کچھ حصہ۔ بس یہی مقدار ایک وقت کے کھانے کے لئے کافی ہے۔ گوشت کی عام دستیابی کی صورت میں کاٹیج چیز، انڈے، دالوں اور دہی کا استعمال ساتھ ساتھ کیا جائے تو بہتر ہے۔

پروٹین ڈائٹ

پروٹین ہمارے جسم کے میٹابولزم کو متوازن رکھنے کے علاوہ امیون سسٹم کو بحال رکھتا ہے۔ عضلات کی درستگی کے عمل کے ساتھ بالوں، جلد اور ناخنوں کے لئے مفید جزو ہے۔ اسے کاربوہائیڈریٹس کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اپنے خدوخال کو بہتر بنانا مقصود ہو تو آپ آلوؤں، پاستا اور نشاستے والی غذاؤں کو خیرباد کہہ دیں۔

شادیوں کے کھانوں میں کولڈ ڈرنکس ہونا لازمی کیوں؟

اول تو شادیوں کے کھانوں میں رسمی پکوانوں کا ہونا لازمی ہے۔ اس کے بعد وافر مقدار میں فزی ڈرنکس پیش کئے جاتے ہیں۔ بچے اور نوجوان ان مشروبات کی طرف فوراً لپکتے ہیں۔ آج تک کسی ایسی تقریب میں ناریل پانی یا سبز چائے پیش ہوتی نہیں دیکھی۔ ماہرین طب کے مطابق انتہائی مرغن غذاؤں کے ساتھ ہاضمے کو درست رکھنے والے مشروبات کا استعمال ہونا چاہئے۔ معدے میں گرانی پیدا کرنے والے مشروبات کھانوں کے ہمراہ استعمال کرنے سے گریز کیا جانا چاہئے۔ ڈائٹ بیوریجز کم کیلوریز پر مشتمل ہوتے ہیں۔ اگر ثقیل غذاؤں کے ساتھ کولڈ ڈرنکس لینا عادت بن چکا ہو تو ڈائٹ مشروبات لئے جا سکتے ہیں۔ ان میں شامل مصنوعی شکر حراروں کا اضافہ نہیں کرتی تاہم سادہ اور صاف پانی پینا قدرے اہم اور بہترین فیصلہ ہے۔ پانی جسم کو آلائشوں سے پاک کرتا ہے، کیمیائی عمل کو توازن دیتا ہے اور جلد پر حیرت انگیز حد تک خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے۔

ہر کھانے کے بعد میٹھا کیوں کھایا جائے؟

یہ ہر گھر کی روایت بن چکی ہے کہ خصوصاً رات کے کھانے کے بعد میٹھے کا اہتمام بھی کیا جاتا ہے روزانہ نہیں تو کم از کم چھٹی کے روز دسترخوان پر کسی نہ کسی پُرتکلف مٹھاس کا ہونا ضروری ہے۔ بچے آئس کریم اور کسٹرڈ پسند کرتے ہیں تو بڑے کھیر، فرنی، زردے، گڑ والے چاول اور حلوے بنواتے ہیں اور کم و بیش ہر دوسرے تیسرے روز گھر میں مٹھائی بھی آتی ہے حلوائی گرم گرم جلیبیاں نکال رہا ہو تو قدم آپ ہی آپ اس دکان پر رک جاتے ہیں۔ میٹھا پسند کرنا مضر نہیں مگر مقدار میں زیادہ کھا لینا تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ یوں تو گلاب جامن بھی گرما گرم بنیں تو ہاتھ نہیں رکتے مگر صحت پہلی ترجیح ہو تو ہاتھ روکنا ہی بہتر ہے۔

میٹھا ہمیشہ کم کھائیں اور لچکدار رویہ رکھیں کبھی کبھی میٹھے کے بغیر بھی کھانا کھا لیا کریں۔ پھلوں میں قدرتی شکر موجود ہوتی ہے مگر کھانے سے ایک سے پون گھنٹے پہلے

پھل کھانا زیادہ مفید ہے۔

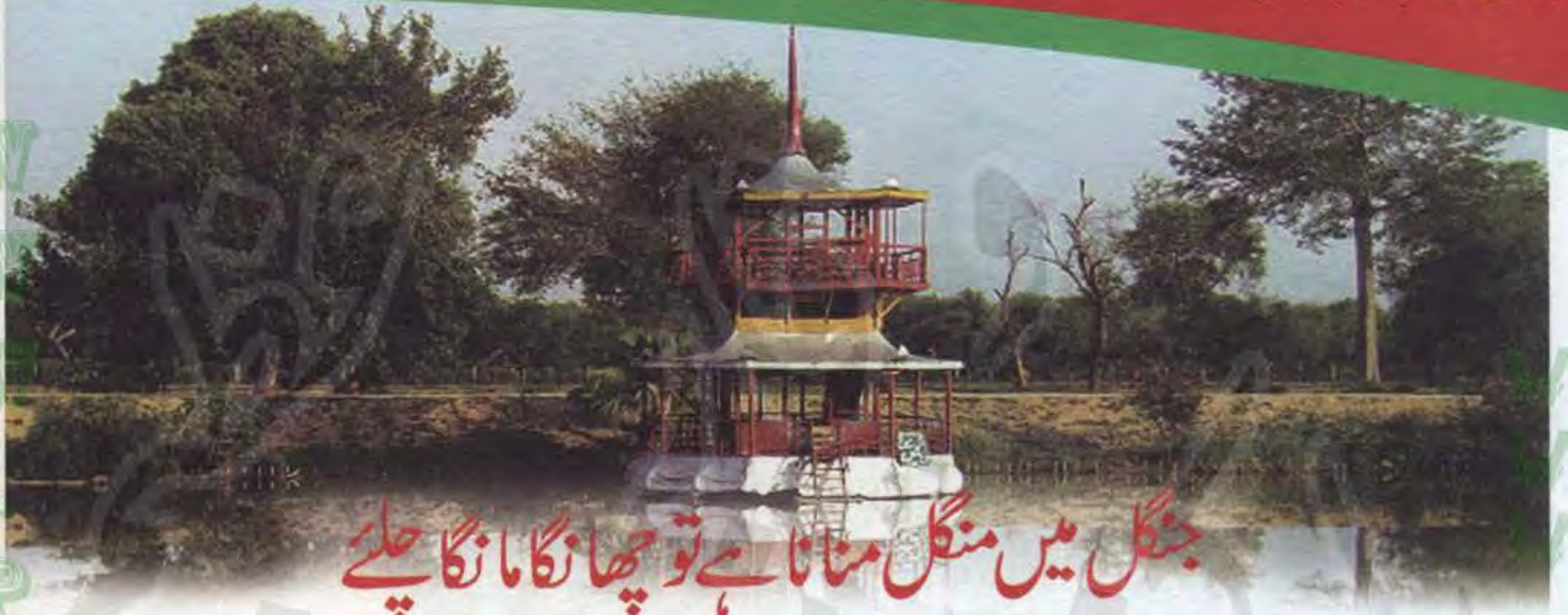
نوجوان بچیاں خاص کر میٹھے کھانے کم کھایا کریں تو بہتر ہے کیونکہ ایک تو ان کے ہارمونز کے نظام میں تبدیلیاں ہوتی ہیں دوسرے کیل مہاسوں کی شکایت میں صرف اسی احتیاط کے سبب کمی لانا ممکن ہے۔ ماہرین کے مطابق خون میں انسولین کی مقدار کا بڑھنا جلد پر پژمردگی اور بے رونقی لاتا ہے۔

میٹھا کھانے سے بہتر ہے کہ خشک میوے یا بھنے ہوئے چنے کھا کروزن اور بھوک میں اعتدال اختیار کرلیں

تیز مصالحے دار اشیاء حُسن کی دشمن ہیں

کچھ لوگ نہایت خوش نصیب ہوتے ہیں تیز مصالحے دار غذائیں بھی کھالیں تو ہضم کر لیتے ہیں مگر جس معدے کو شروع ہی سے سادہ غذائیں کھانے کی عادت ہو جائے اس کی حساسیت کو ملحوظ خاطر رکھنا بہت ضروری ہو جاتا ہے۔ تقریبات سادہ ہوں یا پُرتکلف ہم بے احتیاطی کر ہی جاتے ہیں۔ ایسے موقعوں پر سادہ پانی، پھل اور سلاد کھا کر جسم کے میٹابولزم کو توازن دیا جا سکتا ہے۔

دیگر احتیاطی تدابیر

- کاربوہائیڈریٹس کی مقدار کم کر کے دودھ اور دودھ سے بنی غذاؤں کا استعمال بڑھا دیا جائے۔
- نشاستے والی غذائیں اور میٹھے مشروبات کی مقدار میں کمی کر دی جائے تو وزن اعتدال میں رہتا ہے۔
- کریم سے سجائے ہوئے یا ڈیپ فرائڈ کھانوں سے حتی الامکان بچنے ہی میں عافیت ہے ورنہ وزن کرنے والی مشین الگ فریاد کرے گی اور آپ جو کچھ پہنیں اوڑھیں گی قطعی نہیں جچے گا۔
- بے تکا کھانے یا ہر وقت میٹھا کھانے سے بہتر ہے کہ خشک میوے یا بھنے ہوئے چنے کھا کر وزن اور بھوک میں اعتدال اختیار کرلیں۔
- سفید آٹا کھانا ترک کریں۔ بھوسی ملا لال آٹا جلد کی رنگت اور جسم کی لچک برقرار رکھتا ہے۔
- کم از کم 2 لیٹر پانی روزانہ پی لینا آپ کو تندرست و توانا بھی رکھتا ہے اور جلد کو شفاف و ملائم بھی، چنانچہ پانی پینے میں نہ سستی سے کام لیں نہ ہی کنجوسی کریں۔

جنگل میں منگل منانا ہے تو چھانگا مانگا چلیے

لاہور سے کچھ دور یہ بین الاقوامی حیثیت کا حامل مصنوعی جنگل توجہ کا مرکز ہے

سلیم اختر چوہان

یوں تو قدرت نے پاکستان کو حسن کی بے پناہ دولت سے نوازا ہے۔ صوبہ سندھ میں دریائے سندھ کا کنارا ہو یا مکلی کے تاریخی مقامات، صحرائے تھر میں اُبھرے ہوئے سورج کا حسن ہو یا بحرہ عرب میں ڈوبتے ہوئے چاند کا منظر، بلوچستان کے چٹیلے سرمئی پہاڑوں ہوں یا حنا جھیل کا شفاف پانی، خیبر پختونخوا کے درّے ہوں یا پہاڑی سلسلے، صوبہ پنجاب کے میدانی علاقوں کی ہریالی ہو یا پانچ دریاؤں کے سنگم کا ملاپ یا پھر صوبہ گلگت بلتستان کے برفیلے آبشار اور وادی کشمیر کے خوبصورت نظارے، غرض یہ کہ قدرت نے پاکستان کو ہر چیز ہر نعمت دل کھول کر عطا کی ہے۔ اب ہم انسانوں پر منحصر ہے کہ ہم اس کی کس طرح قدر کریں۔

صوبہ پنجاب کے صدر مقام لاہور سے 75 کلومیٹر کے فاصلے پر بین الاقوامی حیثیت کا حامل ایک مصنوعی جنگل چھانگا مانگا کے نام سے موسوم ہے جسے دنیا کا سب سے بڑا مصنوعی جنگل قرار دیا جاتا ہے جس کا رقبہ 12510 ایکڑ پر محیط ہے۔ اس جنگل کو 1866ء میں لگانا شروع کیا گیا تھا۔ اس کا شمار قدیم ترین نہری جنگلوں میں کیا جاتا ہے۔ اس کا مقصد ریلوے انجنوں کے لئے ایندھن فراہم کرنا تھا۔ اس خطے میں قدرتی طور پر جنڈ، کیکر، بیری اور ون وغیرہ کے درخت اُگے ہوئے تھے۔ 1888ء تک جنگل کے بیشتر حصے میں شیشم کے درخت اور کچھ عرصہ بعد توت، سمبل، بکائن، پاپلر، سفیدے، سرس اور بانس کے درخت بھی لگائے گئے۔ یہ جنگل چھانگا مانگا نامی دو ڈاکوؤں کے نام سے موسوم ہے جو 18 ویں صدی کے دوران اس علاقے کو اپنی پناہ گاہ کے طور پر استعمال کیا کرتے تھے۔ 1888ء سے 1936ء کے درمیانی عرصے میں پنجاب کی بڑھتی ہوئی آبادی کو ایندھن کی فراہمی اور لکڑی کی مانگ پوری کرنے کے لئے شیشم لگانا مقصود تھا۔ شروع شروع میں جنگل کو عارضی کنویں کھود کر پانی فراہم کیا گیا۔ بعد ازاں نہری نظام شروع ہونے پر اسے باقاعدہ سب سے پہلا نہری جنگل ہونے کا اعزاز ملا۔

1936ء کے بعد وسطی ایشیاء اور چین سے ہجرت کر کے آنے والے پرندوں، جن میں تلیر سرفہرست ہے، کی وجہ سے یہاں شہتوت کے درخت اگائے گئے جو باقاعدہ فصل کی طرز پر لگائے گئے تھے۔ سیالکوٹ میں کھیلوں کے سامان میں استعمال ہونے والی کل لکڑی کا بیشتر حصہ چھانگا مانگا کے شہتوت اور دیگر لکڑی سے ہی پورا کیا جاتا ہے اس کے علاوہ ملک بھر میں پھیلی ہوئی پلائی وڈ، چپ بورڈ، ون بورڈ اور ماچس بنانے والی فیکٹریوں کی ضرورت کی لکڑی جس میں شیشم، سمبل اور پاپلر ہیں، اسی جنگل سے پوری ہو رہی ہیں۔ 1960ء میں اسے قومی پارک بنا دیا گیا۔ سیاحوں کی تفریح کے لئے مہتابی جھیل، چڑیا گھر، کشتیاں، سوئمنگ پول، لکڑی سے بنائے ہٹ، مہتاب محل، جھولا پل، گراسی پلاٹ، کرکٹ کا میدان اور چلڈرن پارک کے علاوہ دیگر عمارتیں بھی بنائی گئیں جن میں ریسٹ ہاؤس اور افزائش نسل کے لئے بریڈنگ سینٹر وغیرہ شامل ہیں۔ اس جنگل میں ہرن، نیل گائے اور مور و دیگر جانور پائے جاتے ہیں جن کا شکار ممنوع ہے۔ سب سے دلچسپ یہاں بھاپ سے چلنے والے وہ ریلوے انجن ہیں جو اب کہیں اور نہیں پائے جاتے اور جن کا استعمال اب کہیں نہیں ہوتا۔ یہ صرف چھانگا مانگا ہی میں چل رہے ہیں۔ ہر سال لاکھوں کی تعداد میں ملکی اور غیر ملکی سیاحوں کو مہتابی جھیل تک لے جانے کے لئے فوریسٹ ٹرین چلائی جاتی ہے جبکہ پورے جنگل میں ایندھن اور لکڑی کی سپلائی کے لئے 24 کلومیٹر لمبی پٹڑی بچھی ہوئی ہے۔ فوریسٹ پارک کا کل رقبہ 153 ایکڑ ہے جس میں بچوں کے جھولے، کرکٹ اور فٹبال کے میدان سیاحوں کی دلچسپی کے لئے بنائے گئے ہیں۔ پارک میں ایک خوبصورت کیفے ٹیریا بھی ہے جہاں سے اشیائے خورد و نوش خریدی جا سکتی ہیں۔ یہاں کا ماحول عام جنگل کے ماحول سے ذرا مختلف ہے کیونکہ اُسے ایک پلاننگ کے تحت بنایا گیا ہے، پھر بھی درختوں کے جھنڈ اور طرح طرح کے پرندے دیکھنے کو ملتے ہیں۔ تفریحی ٹرین کی گزرگاہ کے قریب بڑے بڑے احاطوں میں نیل گائے، خرگوش، پہاڑی بکرے، مور اور سیاہ ہرن کے علاوہ دیگر جانور رکھے گئے ہیں۔ چھانگا مانگا کے ریسٹ ہاؤس میں رات گزارنے کا اپنا ہی مزا ہے۔ ایڈونچر پسند حضرات کے لئے یہ جنگل میں منگل سے کم نہیں۔ نڈر اور دلیر قسم کے نوجوان رات کو جنگل کی سیر کرنے نکل پڑتے ہیں۔ یوں وہ اپنے طور پر پُرخطر مہم سرانجام دیتے ہیں۔ جہاں کئی مقامات پر مختلف جانوروں کی آوازیں ان کے قدم روک دیتی ہیں۔ جنگل کی سیر کرنے کے لئے صبح سویرے کا وقت انتہائی مناسب ہے۔ جہاں قدرتی ماحول کو دیکھ کر انسان اپنے رب کا شکر ادا کرتا ہے کہ اس نے ہمیں کیسی کیسی نعمتوں سے نوازا ہے۔ لاہور سے باہر کے رہنے والے جب بھی لاہور کی سیر کا پروگرام بنائیں تو اپنے شیڈول میں چھانگا مانگا کی سیر کو سرفہرست رکھیں ورنہ آپ حسین قدرتی جنگلات کے نظاروں سے محروم رہیں گے۔

ملکی اور غیر ملکی سیاحوں کو مہتابی جھیل تک لے جانے کے لئے فوریسٹ ٹرین چلائی جاتی ہے

میانمار، دنیا کے نقشے پر ڈائمنڈ کی ساخت جیسا ملک

مشرق میں چین، تھائی لینڈ اور مغرب میں واقع بنگلہ دیش خوبصورت لینڈ اسکیپز ہیں

شاہین ملک

دنیا کے نقشے پر ایک ملک ڈائمنڈ کی ساخت کا ہے۔ یہ جنوبی مشرقی ایشیاء کا اچھوتا سا وطن ہے، جسے 'میانمار' کے نام سے جانا جاتا ہے۔ کوہ ہمالیہ کے مشرقی حصوں کے ساتھ ساتھ جنوب تک پھیلا ہوا۔ مشرق میں چین، لاؤس، تھائی لینڈ اور مغرب میں واقع بنگلہ دیش اس کے خوبصورت لینڈ اسکیپز ہیں۔ میانمار کا دارالحکومت 'نے پیڈؤ' ہے۔ زبان برمیز بولی جاتی ہے۔ کرنسی کیات (kyat) ہے۔ اگر آپ کا پاسپورٹ valid ہے تو میانمار پہنچ کر اینٹری ویزا یا ٹورسٹ ویزا 28 دن کے لئے ابتدائی مرحلے پر مل جائے گا اور اگر آپ قیام کی مدت بڑھانا چاہیں تو 14 دن کا اضافہ کروا سکتے ہیں، لیکن میانمار کی ہوٹل اور ٹورزم کی وزارت سے قانونی معاملات طے کر کے روانہ ہونا ہزار قسم کی اُلجھنوں سے بچا لیتا ہے۔

میانمار روانگی کا بہترین وقت

نومبر تا اپریل بہترین وقت ہیں، کیونکہ اس عرصے میں موسم خوشگوار، خشک ہوتا ہے اور درجۂ حرارت 24 ڈگری سینٹی گریڈ ہوتا ہے۔ بعد ازاں جون سے اکتوبر تک مون سون کا موسم گرفت میں لے سکتا ہے، لیکن بارشوں کے تمنائی جولائی اور اگست میں یہاں موسم سے خاصے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

سب سے پہلے پاگان چلئے

میانمار (برما) کا اہم ترین شہر ہے۔ ایسا لگتا ہے ماہرینِ تعمیرات نے اپنے خیالی پیکروں کو عمارت سازی کے نقوش میں بسا دیا ہے۔ قدرت کے دل آویز مناظر تو دنیا بھر میں موجود ہیں، لیکن شہر بساتے یا عمارتیں تعمیر کرتے وقت جو فنکارانہ خلوص پینگون کی ان عمارتوں سے جھلکتا ہے وہ تاثر بیان سے باہر ہے۔

اس وطن کا سرکاری مذہب بدھ ازم ہے۔ چنانچہ بودھسٹ مونیومینٹس، پارکوں، جھیلوں اور دیگر عمارتوں میں مذہبی شبیہوں کی عکاسی ملتی ہے۔ یہ کچھ کچھ نہیں خاصا دیسی سا شہر بھی ہے، ایسا لگتا ہے

پاگان

گولڈن پاگودا

اسکائی لائن

کبھی ہمارے دیس میں کپڑوں سے گڑیا سازی کی گھریلو صنعت عروج پر تھی۔ پلاسٹک متعارف ہو جانے کے بعد ہم ان گڑیوں کو طاقوں سے اٹھا کر کب سے علیحدہ کر چکے ہیں

ہندوستان اور پاکستان سے جڑی ثقافت کی کچھ باقیات یہاں بھی ہیں۔ بہت سے دکاندار ہندوستانی ہیں۔ ہندی سمجھنے اور بولنے والے بھی کم نہیں۔ غلط ملط اُردو میں ہندی اور سنسکرت کے تڑکے لگاتے کچھ بوڑھے دکاندار کامیاب دکانداری کی جھلک دکھاتے ہیں تو ایسے برے بھی نہیں لگتے۔ پھلوں اور مصالحوں کی مارکیٹوں میں قدم رکھتے ہی تازہ اور خوش کن مہک آپ کے قدم روک لیتی ہے۔ دارچینی اور لونگوں کی وہ خوشبو جو کبھی میں نے سری لنکا کی شاہراہوں کے گرد پھیلے سبزہ زاروں میں محسوس کی تھی وہی یہاں کیسے آ گئی؟ پتا نہیں مگر یہی تو سیاحت میں ایڈونچر ہے۔ قدرت انسان کا رابطہ پچھلے کسی تجربے سے کرواتے دیر نہیں لگاتی۔

پینگون میں آپ کو اصلی اور قیمتی پتھر مناسب داموں مل سکتے ہیں۔ کمال ہے کہ ہندوستانی اور پاکستانی دونوں یہاں قیمتی پتھر اور انمول نگینے خریدنے آتے ہیں۔ تاہم قیمتی پتھروں کی پہچان اور شناخت کی علامتیں سمجھنا بہت ضروری ہے۔ دو نمبر کام کرنے والے کئی دس نمبر بھی اس جگہ پائے جاتے ہیں جو مصنوعی پتھروں کو رنگ کر اصلی یاقوت یا مرجان بنا کر فروخت کر سکتے ہیں۔

اسکائی لائن

کم و بیش 320 فٹ بلند قیمتی پتھروں سے آراستہ dome پر سونے کے پانی کی ملمع کاری کی گئی ہے۔ اسے گولڈن ونڈر بھی پکارا جاتا ہے۔ اس نایاب پتھر اور ہیرے جڑے ستون پر سورج کی کرنوں سے کیسی رنگا رنگ دھنک دیکھی جا سکتی ہے، اس تاثر کو لفظوں میں بیان کرنا مشکل ہے۔ یہ دیدنی منظر آپ Singuttara Hill پر دیکھ سکیں گے۔ یہاں میں ایک اور مندر 'شیوداگون پاگودا' کا ذکر کرتی چلوں، جسے ایشیاء کی نمایاں ترین بدھسٹ گوشے کے طور پر یاد کیا جاتا ہے۔ ماہرِ ریاضیات کے مطابق چھٹی صدی قبل مسیح میں اسے تعمیر کیا گیا تھا۔ یہ گوتم بدھ کی نشست تین ذیلی مندروں اور مزاروں سے ملحقہ ہے۔ مسلمان سیاح یہاں آسانی سے تصویر کشی نہیں کر پاتے۔ بہرحال میانمار کے مذہبی احترام کے سبب ہمیں خود اپنی تفریحات میں اخلاقیات کا پابند ہونا چاہئے۔ البتہ بعض پتھروں پر اس مندر کی تاریخ رقم ہے جس کے مطابق 1907 میں بدھا کے اس امیج کو ری سائیکلنگ کے بعد موجود شکل تک پہنچتے پہنچتے ایک طویل عرصہ لگا ہے۔ 1976ء میں اسے مزید 216 میٹر بلند کیا گیا، اسی طرح پورے ملک میں ہمیں طویل القامت بدھا آویزاں نظر آتے ہیں۔ ان عمارتوں میں بدھ ازم کی روایت، ثقافت اور مذہبی تقدیس کے حوالے دیکھے جا سکتے ہیں۔

گولڈن پاگودا

اس امیج کو 2000 برس پہلے بھارت سے یہاں منتقل کیا گیا، پھر یہاں تنصیب کے بعد 40 میٹر تک مزید قامت بڑھائی گئی۔ شہر کے وسطی حصے میں یہ قدم پاگودا Octagonal ساخت کا ہے، جس کے گنبد پر چمکتی سورج کی کرنوں سے جو جاذبیت اور

میانمار کا مقامی بازار

ثقافتی گڑیا

کشش پیدا ہوتی ہے۔ اسے دیکھنا تو یادگار تجربہ ہے ہی، تاہم اگر عین اس وقت گنبد کے مرکز میں نصب نقرئی گھنٹیاں بج اٹھیں تو گویا جھیل کے ٹھہرے ہوئے پانی میں طلسماتی سا ارتعاش اٹھتا ہے۔

ایک روایت کے مطابق اس مرکزی مندر میں بدھا نے اپنا ایک بال برما کے تاجروں کے حوالے کیا تھا، جسے انہوں نے بہت حفاظت اور اہتمام سے سجا رکھا ہے۔ غیر ملکی سیاحوں کو گائیڈ اپنی مذہبی رسومات اور ثقافت سے متعلق ڈھیروں واقعات بتا کر خود بھی محظوظ ہوتے ہیں۔ بیشتر مندروں کی چھتوں اور دیواروں پر سونے کے پانی کی ملمع کاری کی گئی ہے۔ ملک میں ان مقامات پر قابلِ ذکر سیکورٹی بھی متعین نہیں ہے اور کبھی دہشت گردی یا چوری جیسے واقعات سننے کو نہیں ملتے۔

نیشنل میوزیم

فطرت کے لامتناہی منظر نامے، بہتے ہوئے بادل، رنگ برنگے پھول اور فطرت کے نہ ختم ہونے والے حسن کا ایک سلسلہ یہاں بھی دیکھا جا سکتا ہے۔ یہ باغوں کے احاطے میں قومی ورثے پر مشتمل ایسا خزانہ ہے جو مکمل طور پر تخلیق کاروں کی دسترس میں ہے۔ قدرت سے انسان کا رابطہ دیکھنا ہو تو کھلے چٹیل میدانوں میں اُگی ہوئی خودرو گھاس، پھولوں کی پنیریاں اور سبزہ زاروں کے مناظر دیکھئے۔ میوزیم کے اندر داخل ہو کر باہر نکلنے کو جی نہ کرے تو اس کی ایک نہیں کئی وجوہ ہیں، مثلاً اس کی چار منزلوں اور 14 نمائش گاہوں کی رنگارنگی اور ہمہ صفتی ہے۔

ایک اور اہم شہر Mandalay ہے۔ یہاں آپ کو سونے کے پتوں اور لکڑی کا کام بہتات سے نظر آئے گا۔ یہ بلند شہر ہے۔ یہاں پہاڑی پر چڑھائی کے لئے بسوں، گاڑیوں ایلیویٹر اور ایکسیلیٹر کا استعمال کیا جاتا ہے۔

میانمار میں خریداری ایک فن ہے

میانمار فنِ دستکاری، امورِ خانہ داری، بیمبو پراڈکٹس، ہیرے جواہرات، ریشمی کپڑوں، سگار اور قیمتی مشروبات کے لئے مشہور ہے۔ ریشم کے کیڑے پالنے اور ریشمی کپڑوں کی بُنت کاری کے لئے مندالے شہر خاصی شہرت رکھتا ہے۔ Scott مارکیٹ سے سودا طے کر کے خریداری کرنا بہتر رہے گا۔ کبھی ہمارے دیس میں کپڑوں سے گڑیا سازی کی گھریلو صنعت عروج پر تھی۔ پلاسٹک متعارف ہو جانے کے بعد ہم ان گڑیوں کو طاقوں سے اٹھا کر کب سے علیحدہ کر چکے ہیں، مگر میانمار کی گڑیاں آج بھی مقامی لوگوں میں پسند کی جاتی ہیں۔ اسے ایک اچھا سوینیر کہا جاتا ہے۔ گھر کی سجاوٹی اشیاء، بنارسی ساڑھیاں، ٹائی اینڈ ڈائی کے خوش کن پرنٹس اور اپنے دیس وطن کی ثقافت سے ہم آہنگ اشیاء خریدنے کا اچھوتا تجربہ کرتے چلئے۔ آپ مایوس نہیں ہوں گے دکاندار سیاحوں کو ایک نظر سے پہچان لیتے ہیں کہ سودا یقیناً طے ہوگا۔

میانمار جیمز میوزیم

سال میں دو مرتبہ نایاب پتھروں کا میلہ منعقد ہوتا ہے۔ یہ دنیا بھر کے جیولرز کے لئے اپنی اشیاء کی نمائش اور فروخت بہتر بنانے کے سنہرے مواقع ہوتے ہیں۔ میانمار میں ہمیں روبی، موتی، جیڈ اور نیلم کے علاوہ درجنوں شفاف اور قیمتی نگینے دستیاب ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہاں سے سوغات لے جانی مقصود ہو تو دستکاری کی ایسی اشیاء خریدیں جن میں نگینے جڑے ہوں اور چونکہ یہ عمدہ تخلیقی کاریگری سے بنے ہوتے ہیں تو ایسی یادگار اشیاء خال خال ہی دستیاب ہوتی ہیں۔

میانمار جیمز میوزیم

ڈائننگ اور نائٹ لائف

میانمار کے کھانے اتنے ہی تیکھے اور پُر لطف ہوتے ہیں جیسے برمیز، بھارتی اور چائنیز ہو سکتے ہیں۔

مقامی ڈشز میں Mohinga مچھلی کا سوپ نوڈلز کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے۔ اسے بچے اور بڑے شوق سے پیتے ہیں۔

Lethokson یہ ایک چٹ پٹی سلاد کا نام ہے جس سے اہم کھانوں کی شروعات کا سلسلہ آگے بڑھتا ہے۔

Oh-no khauk Swe یہ ڈش رائس نوڈلز کے ساتھ بنتی ہے۔ جسے مرغی اور ناریل کے دودھ میں پکایا جاتا ہے۔

یہاں کے مرغوب کھانوں میں مچھلی اور مرغی کے علاوہ بکرے کا گوشت بھی شامل ہے۔ ادرک، لہسن اور مرچیں ہر کھانے کا لازمی جزو ہیں۔

مقامی طور پر چائنیز، جاپانیز، ملائیشین، کورین اور سنگاپورین کے علاوہ 5 اسٹار ہوٹلوں میں کانٹی نینٹل کھانے بھی عام دستیاب ہیں۔ بیشتر سیاح بوفے ڈنر یا لنچ کرنا چاہتے ہیں۔ قطعی مقامی کھانے کی خواہش ہو تو شاہراروں کے گرد بنے چھوٹے ہوٹل بھی برا انتخاب نہیں۔ چائے اسی طرح شاپنگ کے دوران پی جا سکتی ہے۔ مصالحوں والی چائے طلب کیجئے ممکن ہے کہ آپ دودھ پتی سے الگ ہی کوئی ذائقہ چکھ لیں۔

بھارتی کھانے کھانے ہوں تو کون سا ایسا بھارتی خطہ ہے جس کے مخصوص پکوان یہاں دستیاب نہیں۔ راتوں کو دیر تک جاگتے رہنا اور کھانا پینا مقامی لوگوں کے بہترین مشاغل ہیں۔ فیشن شوز اور دیگر ثقافتی میلے ٹھیلے بھی رات گئے جاری رہتے ہیں۔ شہروں کو باہم ملانے والی ریلوے رات گئے تک سروسز جاری رکھتی ہے۔ شہر کی سڑکیں اس قدر پختہ نہیں ہیں تاہم ٹرینوں کا نظام زیادہ بہتر ہے۔

عام سواریوں میں رکشہ، ٹیکسیاں، بسیں اور کرائے پر لی جانیوالی گاڑیوں کے علاوہ ذاتی گاڑیوں کی کمی نہیں۔ لیکن سیاح عوامی تفریحات کے لئے گھوڑا گاڑیوں پر انحصار کرتے ہیں کیونکہ ٹھہر ٹھہر کر میانمار دیکھتے جانے کا لطف ہی کچھ اور ہے۔

گاپالی بیچ

کسی بھی شہر یا ملک کا ساحلی علاقہ کتنا ترقی یافتہ اور اعلیٰ انتظامی ہو سکتا ہے۔ یہ دیکھنے کے لئے جن سیاحوں نے باہر کے ملکوں کے دورے کئے ہیں وہ میانمار کے اس ساحل پر بھی اطمینان کا اظہار کریں گے۔ یہ شہر Sandoway کے نزدیک ہے بحر ہند کا ساحلی نظارہ کرنے کے لئے اپنے ٹور آپریٹر کو مچھلی کا شکار، تیراکی اور دوسری سمندر کی پُر لطف سرگرمیوں اور تفریحات کے لئے کہئے تاکہ میانمار کے کنارے بحر ہند کی لہروں میں موجزن زندگی کی حرارت آپ کے حصے میں بھی آئے۔

گاپالی بیچ

باگان، میانمار کا قابلِ ذکر شہر

Ayeyarwady ایاروادی دریا کے پار آباد اس شہر کر تیرہویں صدی میں جنگجوؤں نے تباہ و برباد کیا تھا، لیکن اب اس شہر کی رونقیں دیکھ کر کوئی اندازہ نہیں کر سکتا کہ کبھی یہاں کچھ نیست و نابود بھی ہوا تھا۔ سیاح دریا کنارے آباد اور شہر کے فنِ تعمیر سے محظوظ ہونے کے ساتھ ساتھ طلوعِ آفتاب اور غروبِ آفتاب کے مناظر دیکھنے دُور دُور سے آتے ہیں۔ ان مناظر کی دریاؤں کے گرد بیرونی آرائش کی وجہ سے بھی دلکشی سوا ہو جاتی ہے۔ غیر ملکی سیاح سرِ شام ہی سے مچھروں سے محفوظ رہنے والے محلول کا استعمال بڑھا دیتے ہیں، لیکن وہ بہار کے موسم میں بھی مختصر لباس پہنے نظر آتے ہیں۔

گھوڑا گاڑیاں ٹرانسپورٹ کی اہم ثقافت کے طور پر اب بھی استعمال کی جاتی ہیں۔ برمیز فنِ تعمیر کے اہم نقوش مخروطی میناروں والے مندروں پر کندہ کئے ہوئے دیکھے جا سکتے ہیں۔ شہنشاہ اناوارہتا اور کیانیر تھا نے اپنے اپنے دورِ حکومت میں ان مندروں کی تعمیرِ نو اور آرائش پر بے پناہ سرمایہ خرچ کیا۔

5 منٹ ماڈل و اداکارہ مہرین راحیل کے ساتھ

''میں جاگتی آنکھوں سے بھی خواب دیکھتی ہوں''

مہرین راحیل نے 1997ء میں ماڈلنگ کا آغاز کیا تھا۔ کہتے ہیں کہ مچھلی کے بچے کو تیرنا کوئی نہیں سکھاتا تو مہرین پر یہ مقولہ سچ ثابت ہوتا ہے۔ سیمی راحیل پاکستان ٹیلی ویژن کے ڈراموں کا ایک معتبر نام ہے۔ آپ مہرین کی والدہ ہیں اور ایکٹنگ میں اپنی انفرادیت منوا چکی ہیں۔ آج کل دونوں ایک ساتھ اور علیحدہ علیحدہ کئی ڈراموں میں مرکزی کردار نبھاتی ہیں۔ آج 5 منٹ میں مہرین سے ڈھیروں باتیں کرتے چلیں۔

''کیریئر کی شروعات کہاں سے ہوئیں؟''

''فیشن سے دلچسپی ماڈلنگ میں لے آئی اسی لئے یہی پہلی ترجیح ٹھہری۔''

''اور اب آپ کی ترجیح کیا ہے؟''

''ماڈلنگ سے تو محبت ہے ہی، اداکاری بھی کرنے لگی ہوں۔ لیکن دلچسپی ڈائریکشن میں پیدا ہو رہی ہے۔ شاید قابلِ ذکر ڈائریکٹر بن ہی جاؤں۔''

''گھر میں کس نام سے پکارا جاتا ہے؟''

''مہرو کہتے ہیں مجھے۔''

کچن سے جنون کی حد تک دوستی ہے۔ کوکنگ کرنا بھی جانتی ہوں مگر دال چاول بہت شوق سے کھاتی ہوں

''تاریخ پیدائش کیا ہے اور کیا اسٹار پر یقین ہے؟''

''27 ستمبر کو لاہور میں پیدا ہوئی اور اسٹار میزان Libra ہے۔ میں بالکل اسٹار جیسی خوبیوں کی مالک ہوں۔''

''کیا خود کو تخیل پسند کہیں گی؟''

''ففٹی ففٹی سمجھ لیجئے، تھوڑی سی عملی اور تھوڑی سی خیالی دنیا میں رہتی ہوں۔ خواب جاگتی آنکھوں سے بھی دیکھتی ہوں۔ ایک طرح سے یہ آپ کو حقیقی خوشیوں کی طرف لے جانے کا باعث بنتے ہیں۔''

''نئے trends فوراً اپنا لیتی ہیں کیا؟''

''بشرطیکہ وہ میری شخصیت سے میل کھاتے ہوں۔''

''کیا کچن سے دوستی ہے؟''

''جنون کی حد تک ہے۔ کوکنگ کرنا بھی جانتی ہوں مگر دال چاول شوق سے کھاتی ہوں۔ اس کے علاوہ موڈ تو بدلتا رہتا ہے۔ سب کچھ بنا لیتی ہوں۔''

''چھٹیاں گزارنے کے لئے پسندیدہ جگہ؟''

''جنوبی افریقہ، مجھے اس جگہ سے محبت ہے۔''

''صبح کا آغاز کیسا ہوتا ہے؟''

''کافی پیتی ہوں، بیدار ہونے کا کوئی ایک وقت مقرر نہیں۔ پھر یوگا کرتی ہوں۔ شوٹ نہ ہو تو بھی گھر میں مصروفیت کی کمی نہیں ہوتی۔''

''خود کو فضول خرچ کہیں گی یا کنجوس۔''

''پہلی بات زیادہ صحیح ہے۔ اچھا کھانا، اچھا لباس اور خاص کر بہترین جوتے اور کاسمیٹکس لے لئے جائیں تو پھر کس بے وقوف کے پاس پیسہ ٹھہرے گا۔''

''آپ کی وارڈروب میں سب سے پرانی کیا کوئی چیز ہے؟''

''میری دادی جان کے جوتے جب وہ 16 برس کی تھیں وہ جب کے ہیں۔ بہت اسٹائلش ہیں۔ وہ ہمیشہ میرے پاس رہیں گے۔''

''آپ کے مطابق اسٹائل آئی کون؟''

''الزبتھ ٹیلر... اور کوئی نہیں۔''

''پسندیدہ رنگ؟''

''آپ نے مجھے اکثر سفید رنگ پہنے دیکھا ہوگا، یہی آپ کے سوال کا جواب ہے۔''

''کوئی جانور کبھی پالا ہے کیا؟''

''لارا اور کوکو یہ میری بلیاں ہیں۔ میں اپنے آپ سے زیادہ ان کا خیال رکھتی ہوں۔''

''اچھی ماڈل کی خوبیاں تو گنوائیے۔''

''خوبصورتی اور اسمارٹنس کے ساتھ ساتھ پروفیشنلزم، اپنے کام سے لگن، اعتماد اور ایماندار بھی ہو تو کیا بات ہے۔''

''آپ کی پسندیدہ ماڈلز؟''

''ونیزہ احمد اور ماہ نور بلوچ۔''

''کاسمیٹکس میں آپ کی پسند؟''

''مسکارا اور لپ گلوز۔''

''بلیک بیری یا آئی فون؟''

''دونوں کا زمانہ ہے، دونوں ہی میرے پاس ہیں۔''

''ایک بات جو آپ شاید پہلی بار ہمیں بتانا چاہیں گی۔''

''مجھے ہاتھوں سے کپڑے دھونا بہت اچھا لگتا ہے۔ یہ آرام دہ کام ہے، حیرت ہوئی ناں آپ کو۔''

افسانہ

کسم

منشی پریم چند

آخری قسط

اُردو سے شاہکار افسانے کا انتخاب جس میں عورت کی وفاداری اور خودداری کو بیان کیا گیا ہے

دونوں ایک دوسرے کے اخلاص و وفا کے متوالے ہو رہے۔ ان کے پاس دولت نہیں ہے، جائیداد نہیں ہے مگر اپنی بے سروسامانی میں خوش ہیں۔ اس لازوال محبت کا ایک لمحہ ساری دنیا کی دولت سے پیش قیمت ہے۔ میں جانتی ہوں یہ بے فکریاں اور رنگ رلیاں بہت دن نہ رہیں گی۔ افکار، حوادث روزگار ان کی زندگی کو بھی پامال کر دیں گے مگر اس دور محبت کی یادگاریں ان کے دل کو ہمیشہ تقویت دیتی رہیں گی، محبت میں بھیگی ہوئی روکھی روٹیاں اور محبت میں رنگے ہوئے موٹے کپڑے اور محبت کی روشنی سے نورانی چھوٹا سا حجرہ اپنی بے نوری میں بھی وہ حلاوت اور وہ برکت اور وہ زیبائش رکھتا ہے جو شاید دیوتاؤں کی جنت میں بھی نصیب نہیں۔ جب شنو کا شوہر اپنے گھر چلا جاتا ہے تو وہ دکھیا کس طرح پھوٹ پھوٹ کر روتی ہے اس کے خطوط آ جاتے ہیں تو گویا اسے کہیں کی نعمت مل جاتی ہے۔ اس کے آنسو اشتیاق اور اضطراب کے آنسو ہیں، میرے آنسو مایوسی اور غم کے آنسو ہیں۔ اس کی بے تابیاں ہیں، میری بے تابیاں پامالی اور کسمپری کی بے تابیاں ہیں۔ اس کے شکوہ میں قبضہ اور اپنا پن ہے، میرے شکوہ میں دل کی شکستگی اور بے دست و پائی ہے۔

گھر والوں کو میری لاغری اور خستہ حالی سے شاید شک ہو رہا ہے کہ میں ٹی بی کا شکار ہوں میرے لئے منصوری ہی نہیں جنت بھی وادی غم ہے۔

آپ کی حسرت زدہ..... کسم

چوتھا خط.....

میرے پتھر کے دیوتا! کل میں منصوری سے لوٹ آئی لوگ کہتے ہیں بڑی پرفضا جگہ ہوگی، میں تو ایک دن بھی کمرے سے باہر نہیں نکلی۔ مردہ دلوں کی دنیا ویران ہے، میں نے رات کو ایک پرنشاط خواب دیکھا، بتاؤں؟ مگر کیا فائدہ نہ جانے کیوں میں اب بھی موت سے ڈرتی ہوں امید کا کچا دھاگا مجھے اب بھی زندگی سے باندھے ہوئے ہے۔ باغ زندگی کے دروازے پر آ کر بغیر سیر کئے لوٹ کر جانا کتنا حسرت ناک ہے۔ اندر کیا کیا بہاریں ہیں کیا کیا نغمے ہیں، کیا کیا دل فریبیاں ہیں، میرے لئے دروازے بند ہیں، کتنی آرزوؤں سے سیر کا لطف اٹھانے چلی تھی کتنی تیاریوں سے مگر میرے پہنچتے ہی دروازے بند ہو گیا۔

اچھا بتلاؤ! میں مر جاؤں گی تو میری میت پر دو بوندیں آنسو گراؤ گے جس کی زندگی بھر کی ذمہ داری لی تھی۔ جس کی ہمیشہ کے لئے بانہہ پکڑی تھی، کیا اس کے ساتھ اتنی فیاضی نہ کرو گے۔ مرنے والوں کی خطائیں سب معاف کر دیا کرتے ہیں۔ تم بھی معاف کر دینا، آ کر میری لاش کو اپنے ہاتھوں سے نہلانا، اپنے ہاتھ سے سہاگ کا سیندور لگانا، اپنے ہاتھ سے سہاگ کی چوڑیاں پہنانا، اپنے ہاتھ سے میرے منہ میں گنگا جل ڈالنا چار قدم کے لئے کندھا دے دینا۔ میری روح خوش ہو جائے گی اور تمہیں دعائیں دے گی میں وعدہ کرتی ہوں کہ ایشور کے دربار میں تمہارا ایش گاؤں گی کیا یہ بھی مہنگا سودا ہے؟ اتنی سی ظاہر داری کر کے تم اپنے سارے فرائض شوہری سے سبکدوش ہوئے جاتے ہو۔ کاش مجھے اس کا یقین ہوتا تو میں کتنی خوشی سے مرتی۔ خوشی سے موت کا خیر مقدم کرتی، لیکن میں تمہارے ساتھ اتنی بے انصافی نہ کروں گی، تم ہزار سنگدل ہوا تنے بے رحم نہیں ہو سکتے۔ میں جانتی ہوں تم خبر پا کر آؤ گے اور شاید ایک لمحہ کے لئے میری مرگ حسرت پر تمہاری آنکھیں رو پڑیں آہ کاش میں اپنی زندگی میں وہ نظارہ دیکھ سکتی۔

اچھا! کیا میں ایک سوال پوچھ سکتی ہوں، ناراض نہ ہونا کیا میری جگہ کسی اور نے لے لی ہے؟ اگر ایسا ہے تو مبارک! ذرا اس کی تصویر میرے پاس بھیج دینا۔ میں اس کی پوجا کروں گی، قدموں کو بوسہ دوں گی، میں جس پتھر کے دیوتا کو نہ پگھلا سکی اس سے اس نے بردان پایا۔ ایسی خوش نصیب عورت کے قدم دھو دھو کر پیوں گی، میری دلی دعا ہے کہ تم اس کے ساتھ زندگی بسر کرو۔ کاش میں اس کی خدمت کر سکتی، بے واسطہ نہیں بالواسطہ۔ تمہارے ساتھ کچھ اپنا فرض ادا کر دیتی۔ تم مجھے صرف اس کا نام اور پتا بتا دو میں سر کے بل دوڑتی ہوئی اس کے پاس جاؤں گی اور کہوں گی دیوی میں تمہاری کنیز ہوں اس لئے کہ تم میرے مالک کی منظور نظر ہو۔ مجھے اپنے قدموں میں جگہ دو میں تمہارے لئے پھولوں کی سیج بچھاؤں گی۔ تمہارے گیسوؤں کو موتیوں سے گوندھوں گی۔ تمہارے ماتھے پر سہاگ کا ٹیکہ لگاؤں گی، تمہاری ایڑھیوں پر مہندی رچاؤں گی، یہی میرا مقصد حیات ہوگا۔ یہ نہ سمجھنا کہ میں جلوں گی یا کڑھوں گی جلن اس وقت ہوتی ہے جب کوئی مجھ سے میری چیز چھین رہا ہو جس چیز کو اپنا سمجھنے کا کبھی موقع نہ ملا اس کے لئے مجھے کیوں جلن ہو؟ ابھی بہت کچھ لکھنا تھا لیکن ڈاکٹر صاحب آ گئے ہیں۔ غریب مرض کو ٹی بی سمجھ رہا ہے۔

آپ کی حسرت نصیب... کسم

اکثر ادیبوں کی طرح میں بھی الفاظ سے متاثر نہیں ہوتا۔ کیا چیز دل سے نکلی ہے۔ کیا چیز محض تاثیر کے لئے لکھی گئی ہے۔ اس کا لطف اکثر انسانوں میں خارج ہوتا ہے، لیکن ان خطوط نے مجھے از خود رفتہ بنا دیا، ایک جگہ تو میری آنکھیں واقعی آب گوں ہو گئیں۔ یہ خیال کتنا روح فرسا تھا کہ ناز و نعمت میں پلی ہوئی کسم جسے ماں باپ دونوں اپنی آنکھوں سے زیادہ پیار کرتے تھے۔ شادی ہوتے ہی یکا یک اتنی بے کس و مجبور ہو۔ شادی کیا ہوئی اس کی چتا تیار ہوئی یا اس کے قتل کا پروانہ لکھا گیا۔ اس میں شک نہیں کہ ایسے دردناک سانحے زیادہ نہیں ہوتے لیکن ان کا امکان تو رہتا ہے۔ جب تک ہر دو فریق کے حقوق فرائض و اختیار مساوی نہ ہوں ایسے سانحے ہمیشہ ہوتے رہیں گے۔ خیر میں پانچواں خط کھولا۔

پانچواں خط

جیسے مجھے یقین تھا آپ نے میرے پچھلے خط کا جواب بھی نہ دیا اس کے معنی ہیں کہ آپ نے مجھے ترک کرنے کا فیصلہ کر لیا ہے۔ جیسی آپ کی مرضی، مردوں کے لئے بیوی پیر کی جوتی ہے۔ عورت کے لئے مرد دیوتا ہے بلکہ اس سے بھی بڑھ کر طلوع شعور کے ساتھ ہی وہ شوہر کے نام پر بک جاتی ہے۔ جس وقت میں گڑیاں کھیلتی تھی اس وقت گڈے کے روپ میں آپ نے میرے خانہ دل میں قدم رکھا تھا۔ میں نے آپ کے قدموں کو چوما اور پھول مالا اور بتاشے سے آپ کی تواضع کی۔ پھر آپ کہانیوں کے راجہ کے روپ میں میرے گھر آئے، میں نے آپ کو دل میں جگہ دی۔ وہ جذبات میرے قلب کی گہرائیوں تک پہنچ گئے ہیں، میرے وجود کا ایک ایک ذرہ ان کی پرورش کرتا رہا ہے۔ انہیں دل سے نکال دینا آسان نہیں ہے، اس کے ساتھ میری ہستی کے ریزے بھی منتشر ہو جائیں گے، لیکن آپ کی مرضی ہے تو یہی سہی۔ میں آپ کی خدمت کرنے میں سب کچھ کرنے کو آمادہ تھی عسرت اور تنگی کا تو ذکر ہی کیا۔ میں اپنے آپ فنا کر دینے کو آمادہ تھی۔ آپ کی خدمت میں فنا ہو جانا ہی میری زندگی کا اعلیٰ ترین مقصد تھا۔ میں نے شرم و حیا کو خیر باد کہا، خودداری کو پیروں سے کچلا لیکن آپ کو منظور نہیں ہے۔ مجبور ہوں، آپ کی کوئی خطا نہیں، ضرور مجھ سے کوئی ایسا فعل سرزد ہوا جسے آپ زبان پر نہیں لانا چاہتے۔ میں اس بے اعتنائی کے سوا اور ہر ایک سزا جھیلنے کو تیار تھی۔ آپ کے ہاتھ سے زہر کا پیالہ لے کر پی جانے میں بھی مجھے کوئی تامل نہ ہوتا مگر نوشتہ تقدیر سے کیا چارہ۔ آپ میرے خطوط واپس کر دیں یہی میری آخری التجا ہے، زیور اور بیش قیمت جوڑے میرے کس کام کے؟ انہیں اپنے پاس رکھنے کا مجھے کوئی حق نہیں آپ انہیں جس وقت چاہیں واپس منگوا لیں، میں نے انہیں ایک صندوق میں بند کر کے الگ رکھ دیا ہے۔ ان کی فہرست بھی صندوق میں ہے، ملا لیجئے گا۔ آج سے آپ میری زبان اور قلم سے کوئی شکایت نہیں سنیں گے۔ اس خیال کو بھول کر بھی دل میں جگہ نہ دیجئے گا کہ میں آپ سے بے وفائی کروں گی۔ میں اس گھر میں کڑھ کڑھ کر مر جاؤں گی مگر آپ کی جانب سے خیال فاسد میرے دل میں نہ آئے گا۔ میں آپ کے ناموس کی امین ہوں، اس امانت میں تادم زیست خیانت نہ ہوگی۔ اگر میرے امکان میں ہوتا تو میں اسے واپس کر دیتی لیکن میں بھی مجبور ہوں اور آپ بھی مجبور ہیں۔ میری ایشور سے یہی دعا ہے کہ آپ جہاں رہیں خوش رہیں۔ زندگی میں مجھے سب جگر سوز یہی تجربہ ہوا ہے کہ عورت کی زندگی لعنت ہے اپنے لئے اپنے والدین کے لئے اپنے خاندان کے لئے اس کی قدر نہ والدین کے گھر میں ہے نہ

مجھے اپنے قدموں میں جگہ دو میں تمہارے لئے پھولوں کی سیج بچھاؤں گی۔ تمہارے گیسوؤں کو موتیوں سے گوندھوں گی۔

شوہر کے گھر میں۔ میرا گھر ماتم کدہ بنا ہوا ہے، اماں رو رہی ہیں، دادا رو رہے ہیں۔ عزیز بے گانے رو رہے ہیں۔ آج سے یہ قصہ زندگی تمام ہوا۔ اب میں ہوں اور میرا پامال دل، حسرت یہی ہے کہ آپ کی خدمت نہ کرسکی۔

بدنصیب... کسم

معلوم نہیں میں کتنی دیر تک عالم سکوت میں بیٹھا رہا کہ حضرت شاطر نے فرمایا آپ نے ان خطوط کو پڑھا؟ کیا رائے قائم کی۔

میں نے ملامت آمیز لہجہ میں کہا اگر ان خطوط نے اس ظالم کے دل پر اثر نہیں کیا تو میرا خط اس پر کیا اثر کرے گا۔ ان سے دردناک اور پرتاثیر تحریر میرے امکان سے باہر ہے۔ ایسا کون سا انسانی جذبہ ہے جسے ان خطوط میں متحرک نہ کیا گیا ہو۔ غیرت، رحم اور میرے خیال میں اس نے کوئی پہلو نہیں چھوڑا۔ میرے لئے تو آخری تدبیر یہی ہے کہ اس شیطان کے سر پر سوار ہو جاؤں اور اس سے دوبدو گفتگو کروں۔ معاملے کی تہ تک پہنچنے کی کوشش کروں۔ اگر اس نے مجھے کوئی قابل اطمینان جواب نہ دیا تو میں اپنا اور اس کا خون ایک کروں گا یا تو مجھے پھانسی ہوگی یا وہ کالے پانی جائے گا۔ کسم نے جتنا تحمل کیا ہے اس پر مجھے حیرت ہے آپ زیادہ پریشان نہ ہوں۔ اطمینان سے گھر واپس جائیں میں آج رات کی گاڑی سے جاؤں گا اور پرسوں تک جو صورتحال ہوگی اس کی آپ کو اطلاع دوں گا۔ مجھے یہ کوئی انتہا درجہ کا خبیث النفس آدمی معلوم ہوتا ہے۔ صورت اور سیرت میں اتنا تو تفاوت میں نے پہلی بار دیکھا ہے ظالم سمجھتا ہوگا کسم اس کے قابل نہیں کیونکہ وہ نمائش اور تصنع نہیں جانتی میں ایسے ایسے ایک ہزار ظاہری اس پر نثار کروں۔

میں بہک گیا اور نہ جانے کیا بکتا رہا اس کے بعد ہم دونوں کھانا کھا کر اسٹیشن چلے آگرہ گئے اور میں نے مراد آباد کا راستہ لیا۔ شاطر صاحب کی روح اس وقت بھی فنا ہو رہی تھی کہ کہیں جا کر میں کوئی بے عنوانی نہ کر بیٹھوں۔ اس بارے میں میرے بہت اطمینان دلانے پر انہیں تشفی ہوئی۔

میں علی الصبح مراد آباد پہنچا اور تفتیش شروع کردی۔ ان حضرت کے اطوار کے متعلق مجھے جو شبہ تھا وہ غلط نکلا۔ محلہ میں کالج میں اس کے دوستوں میں بھی اس کے مداح تھے۔ معاملہ زیادہ پیچیدہ ہوتا ہوا معلوم ہوا۔ آخر شام کو میں اس کے گھر جا پہنچا اور اس کے والد سے ملنا بے سود سمجھ کر براہ راست اس سے ملا۔ جس سعادت مندی سے وہ مجھ سے ملا اسے بھول نہیں سکتا۔ نہایت شائستہ انداز کلام تھا۔ مزاج میں حد درجہ انکسار، میں نے دو چار تمہیدی جملوں کے بعد کہا تم سے مل کر مجھے کمال مسرت ہوئی، لیکن آخر کسم نے کیا خطا کی ہے جس کی تم اسے ایسی سخت سزا دے رہے ہو۔ اس غریب نے تمہارے پاس کئی خط لکھے تم نے ایک بھی جواب نہ دیا۔ وہ دو تین بار یہاں بھی آئی مگر تم اس سے مخاطب نہ ہوئے۔ کیا یہ اس معصوم کے ساتھ تمہاری بے انصافی نہیں ہے۔

نوجوان نے ندامت آمیز انداز میں کہا یہ بہتر ہوتا کہ آپ نے اس مسئلے کو نہ چھیڑا ہوتا اس کا جواب دینا میرے لئے بہت مشکل ہے۔ میں نے اسے آپ صاحبوں کے قیافہ پر چھوڑ دیا تھا اور سمجھتا تھا کہ اظہار خیال کی ضرورت نہیں پڑے گی لیکن غلط فہمیاں پیدا ہو رہی ہیں۔ اس لئے اب مجھے مجبوراً عرض کرنا پڑے گا۔

ممکن ہے کہ آپ مجھے انتہا درجہ خواہش پرور، کمینہ اور حریص سمجھیں لیکن واقعہ یہ ہے کہ میں شادی کرنے پر رضامند نہ تھا۔ اپنے پیروں میں زنجیر ڈالنا نہیں چاہتا تھا، لیکن جب جناب شاطر صاحب بہت درپے ہوئے اور ان کی باتوں سے مجھے یہ گمان کرنے کا موقع ملا کہ وہ میری ہر ممکن صورت سے امداد کرنے پر آمادہ ہیں تو میں رضامند ہو گیا، مگر انہوں نے میری مطلق امداد نہ کی۔ ان کی اعتنائی نے میری زندگی کے سارے خواب پریشان کردیئے۔ میرے لئے سوا اس کے اور کیا ہے کہ ایل ایل بی پاس کرلوں اور عدالت میں جوتیاں چٹخاتا پھروں۔

میں نے پوچھا تو تم حضرت شاطر سے کس قسم کی مدد چاہتے ہو؟ نوجوان نے سر جھکا کر کہا دادودہش سے میرا ذاتی فائدہ کیا ہوا۔ طرفین کے دس بارہ ہزار روپے خاک میں مل گئے اور انہیں کے ساتھ میری آرزوئیں بھی خاک میں مل گئیں۔ والد صاحب تو مقروض ہو گئے ہیں اور اب مزید تعلیم کے بار کے بھی متحمل نہیں ہوسکتے، میں بیگار کے طور پر ایل ایل بی کلاس میں شریک ہو گیا ہوں۔ کیا سسر صاحب مجھے انگلینڈ نہیں بھیج سکتے تھے ان کے لئے دس پانچ ہزار روپے کوئی حقیقت نہیں رکھتے۔

میں سکتے میں آ گیا، میرے منہ سے بے اختیار نکل گیا لاحول ولاقوۃ ان صاحبزادے کا جتنا وقار میری نظروں میں قائم ہو گیا تھا وہ جھوٹے رنگ کی طرح اڑ گیا۔ واہ ری دنیا واہ رے سماج! تیرے یہاں ایسے دنیا پرست پڑے ہیں جو ایسے ظالمانہ وحشیانہ دباؤ ڈال کر ایک معصوم زندگی تباہ کر کے منصب حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ تحصیل علم کے لئے انگلینڈ یا امریکا جانا برا نہیں۔ خدا توفیق دے تو شوق سے جاؤ مگر بیوی کو ترک کر کے سسر پر اس کا بار ڈالنا بے غیرتی کی انتہا ہے۔ تعریف کی بات تو یہ تھی کہ تم اپنے قوت بازو سے جاتے حالانکہ خود غرضانہ محبت بہت سی معیوب ہے اور کوئی غیرت مند آدمی محبت میں غرض کو شامل نہیں کرے گا، لیکن اس وحشیانہ طرز عمل کے مقابلے میں پھر بھی غنیمت ہے۔ کسم کو ایک

فرضی فروگزاشت کے لئے قابل گردن زنی ٹھہرا دینا چھچھورے پن کی انتہا ہے، اس ظالم کی نظر میں کسم کی کوئی حقیقت نہیں۔ کسم محض آلہ ہے اس کی دنیا طلبی کا ایسے پست خیال آدمی سے کچھ بحث کرنا بے کار ہے۔ میں نے سوچا اس وقت ذہن سگ بہ لقمہ دوختہ بہ والی پالیسی ہی موزوں ہے۔ دوسری گاڑی میں آگرہ جا پہنچا اور مسٹر شاطر سے یہ سرگزشت کہی ان غریب کو کیا معلوم تھا کہ یہاں ساری ذمہ داری انہیں کے سر ڈال دی گئی ہے۔ اگرچہ اس عالم سرد بازاری نے ان کی وکالت بھی ٹھنڈی کر رکھی ہے اور وہ دس ہزار کا خرچہ بے تکلف برداشت نہیں کرسکتے لیکن اگر ان صاحبزادے نے اشارے میں بھی ان سے کہا ہوتا وہ ضرور کوئی نہ کوئی انتظام کرتے۔ کسم کے سوا دوسرا ان کا کون بیٹھا ہوا ہے۔ اس غریب کو تو حقیقت کا علم ہی نہ تھا۔

چنانچہ میں نے جونہی یہ قصہ کہا وہ بولے چھی اس ذرا سے معاملے کو اس شخص نے خواہ مخواہ طول دے دیا، آج ہی آپ اسے لکھ دیں کہ وہ جس وقت جہاں تحصیل علم کے لئے جانا چاہے شوق سے جاسکتا ہے۔ میں اس کی ساری ذمہ داری قبول کرتا ہوں سال بھر تک ظالم نے کسم کو رلا رلا کر مار ڈالا غرض حال کا اس کے سوا اسے کوئی طریقہ ہی سوجھا۔

گھر میں اس کا چرچا ہوا کسم نے بھی ماں سے سنا معلوم ہوا کہ ایک ہزار کا چیک اس کے شوہر کے لئے بھیجا جارہا ہے، مگر اس طرح جیسے کوئی آئی بلا کو ٹالنے کے لئے نیاز چڑھائی جارہی ہو۔

> چھوٹا سا حجرہ اپنی بے نوری میں بھی وہ حلاوت اور وہ برکت اور وہ زیبائش رکھتا ہے جو شاید دیوتاؤں کی جنت میں بھی نصیب نہیں

کسم نے بھنویں سکیڑ کر ماں سے کہا یہ روپے بھیجنے کی کوئی ضرورت نہیں اماں دادا سے کہہ دو۔ ماں نے حیرت سے لڑکی کی طرف دیکھا۔ کیسے روپے۔۔ اچھا وہ کیوں؟ کیا حرج ہے، لڑکے کا دل ہے تو جائے اور یوں بھی اسی کا ہے ہمیں کون چھتی پر لادکر لے جانا ہے۔

نہیں آپ دادا سے کہہ دیجئے ایک پائی بھی نہ بھیجیں۔

خیر اس میں برائی کیا ہے؟

اس لئے کہ یہ اس طرح کی ڈاکہ زنی ہے جیسے بدمعاش کیا کرتے ہیں کسی آدمی کو پکڑ لے گئے اور اس کے بہی خواہوں سے اس کی آزادی کے لئے اچھی رقم وصول کرلی۔

ماں نے تنبیہ کی آنکھوں سے دیکھا کیسی باتیں کرتی ہو بیٹی۔ اتنے دنوں کے بعد وجا کے دیوتا سیدھے ہوئے ہیں اور تم انہیں پھر چڑھائے دیتی ہو۔

کسم نے جھلا کر کہا ایسے دیوا کا روٹھے رہنا ہی اچھا ہے۔ جو شخص اتنا دنیا پرست، خود غرض اور حریص ہے اس کے ساتھ میرا نباہ نہ ہوگا۔ میں کہے دیتی ہوں کہ اگر روپے وہاں گئے تو میں زہر کھالوں گی۔ اسے مذاق نہ سمجھنا میں ایسے آدمی کا منہ بھی دیکھنا نہیں چاہتی تو دادا سے کہہ دینا اور اگر تمہیں ڈر لگتا ہو تو میں خود کہہ دوں گی میں نے تنہا رہنے کا فیصلہ کرلیا ہے۔

ماں نے دیکھا لڑکی کا چہرہ تمتما اٹھا ہے... گویا اس مسئلے پر وہ اب نہ کچھ کہنا چاہتی ہے اور نہ سننا۔

دوسرے دن شاطر صاحب نے یہ قصہ مجھ سے کہا تو میں ایک بے خودی کے عالم میں دوڑا ہوا کسم کے پاس گیا اور اسے گلے لگا لیا۔

سال بھر ہو گیا کسم نے شوہر کے پاس ایک خط بھی نہ بھیجا اور نہ اس کا ذکر ہی کرتی ہے۔ شاطر صاحب نے کئی بار داماد کو منانے کا ارادہ ظاہر کیا مگر کسم اس کا نام بھی سننا نہیں چاہتی۔ اس میں خود اعتمادی کی ایسی اسپرٹ پیدا ہو گئی کہ حیرت ہوتی ہے اس کے چہرے پر مایوسی اور حسرت کی زردی اور بے رونقی کی جگہ خودداری اور آزادی کی سرخی نمودار ہو گئی ہے۔

پانی سے کھیلنا اور نہانا...

2 برس کی عمر سے بچّوں کا پُر لطف مشغلہ بن جاتا ہے

اُمِّ حیاء فاروقی

بچّوں کا اپنی عمر کے دوسرے برس سے نہانا ایک دلچسپ مشغلہ بن جاتا ہے۔ وہ کھیلتے کودتے واش روم میں چلے جاتے ہیں۔ ٹب میں پانی بھرتے ہیں یا بالٹی میں رکھے پانی سے دیر تک کھیلتے رہنا چاہتے ہیں، خاص کر گرمیوں میں یہ سرگرمی انہیں بہت بھاتی ہے۔ مسئلہ صرف موسمِ سرما میں ہوتا ہے یا بہت چھوٹے بچّوں کو نہلانے کا ہوتا ہے۔ وہ کپڑے بدلنا نہیں چاہتے اور نہانے میں سستی دکھاتے ہیں۔ ماؤں کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ روز نہائیں، صاف ستھرے کپڑے پہنیں اور اکثر اوقات یہ بھی چاہتی ہیں کہ نہانے سے پہلے مالش بھی کروالیں اور اسی وجہ سے وہ چڑتے ہیں کیونکہ ان میں سے بیشتر بچّوں کو مساج کرانا ایک آنکھ نہیں بھاتا۔

نومولود بچے کے لئے مساج بہت ضروری ہے۔ اس عمر میں بچے کا ریموٹ کنٹرول آپ کے ہاتھوں میں رہتا ہے۔ شخصیت کی تشکیل کی طرح اس کا نرم و نازک بدن بھی آپ کی دسترس میں رہتا ہے لہٰذا سرسوں، ناریل، زیتون اور بے بی آئل میں سے کسی بھی تیل سے پورے بدن کی مالش کیا کیجئے۔ چھوٹے بچّوں کے لئے موسم کی قید نہیں ہوا کرتی۔ سردیوں کے علاوہ بھی یہ مساج کیا جانا چاہئے۔ زچگی کے فوراً بعد گھر کی بزرگ خواتین یا اسپتالوں کی نرسری میں ماہر نرس بچے کو نہلانے کا فریضہ انجام دیتی ہیں مگر رفتہ رفتہ آپ کو خود دیکھنا چاہئے کہ کس طرح دوزانوں بیٹھ کر گود میں بچے کو لٹانا ہے، نیم گرم پانی میں صابن گھول کر یا شاور جیل کی مدد سے بدن کا ہر عضو دھونا ہے۔ آنکھوں کو کس طرح بچا کر سر کی پشت سے پانی کو بہانا ہے۔

اگر بچے کی اسکن ریش ہوگئی ہے تو تیز گرم پانی سے نہلانا تکلیف کا باعث ہوگا۔ صابن کا اتنا جھاگ نہ بنائیے کہ بچہ گود سے slip ہوجائے۔ نومولود کے لئے کسی بھی موسم میں نیم گرم یا کنکنا پانی لیا جانا چاہئے۔ صابن اسفنج کی مدد سے ملئے یا ہاتھ سے دونوں نرم ہوں تو بہتر ہے۔

کمرے اور واش روم کا درجۂ حرارت

نہلانے کے لئے تیاری اسی وقت شروع کیجئے جب مساج کے لئے تیل تھوڑا سا گرم کر چکیں، کھڑکیاں اور دروازہ بند کردیجئے تاکہ ہوا کا گزر کم سے کم ہو۔ سردیوں کے موسم میں زیادہ احتیاط کرلیا کریں۔ بہار اور گرمیوں میں دروازہ مکمل طور پر بند نہ ہو تو بھی ٹھیک ہے، لیکن پنکھا ضرور بند کرلیا کریں۔ ہر موسم میں ہوا سے بچاؤ اس لئے بھی ضروری ہے کیونکہ بچے میں قوتِ مدافعت کم ہوتی ہے۔ تحقیق بتاتی ہے کہ بچے کے نہلانے کے بہترین اوقات دن کے بارہ یا ایک بجے سے 3 بجے تک ہوسکتے ہیں۔ دن نسبتاً زیادہ گرم ہوتا ہے اور ہر موسم میں انہی اوقات میں کھانے سے پہلے یا کھانے کے ایک سے ڈیڑھ گھنٹے بعد نہانا بچے کو فریش رکھتا ہے۔

اسفنج سے نہانے کی شروعات کریں

گئے وقتوں میں بڑی بوڑھیاں ہاتھوں پر صابن مل کر بچے کو نہلاتی تھیں لیکن اگر آپ اس طرح اعتماد محسوس نہیں کرتیں تو (بے بی) اسفنج پر صابن مل کر نہلادیں۔ ایک بڑا ٹب گرم پانی سے بھر کر چھوٹے تولیوں اور اسفنج کی مدد سے نومولود کو نہلایا جاسکتا ہے۔ آپ یہ کام سونے کے کمرے میں بھی کرسکتی ہیں۔ اسے ضروری نہیں کہ واش روم میں لے جایا جائے۔ آج کل لیکوئیڈ سوپ بھی دستیاب ہوتے ہیں آپ اپنی سہولت سے انہیں استعمال کرسکتی ہیں۔

بچے کے بازو، ہاتھوں اور پیٹ سے اسفنج ملنا شروع کریں، تولئے کی مدد سے نہلا رہی ہوں تو گیلے تولئے کی مدد سے بھی شیمپو نکال سکتی ہیں اور پانی کے بہاؤ کی سمت پشت کی جانب ہوگی تو لامحالہ چہرہ اور آنکھیں جھاگ سے متاثر نہیں ہوں گی۔ یعنی تولئے کو نیم گرم پانی میں ڈبو کر نچوڑیں اور تمام اضافی جھاگ دھوڈالیں۔ بچہ کچھ بڑا ہوجائے تو مگ سے پانی بہانا آسان معلوم ہوگا۔ پھر آپ مہارت سے بچے کو نہلا سکیں گی۔ پشت پر اسفنج مل کر نرم ہاتھوں سے جسم رگڑا جائے تو بچہ روتا نہیں لیکن اسے جب بھی ٹھنڈ لگے گی وہ روکر ہی احتجاج کرے گا۔

نپی ایریا اور جسم کا زیریں حصہ

جسم کا اوپری حصہ دھل جائے تو ایک تولئے سے ڈھانپ لیں۔ گھٹنے، ٹانگوں، کولہوں کے علاوہ نازک حصوں کو نم تولئے سے صاف کرلیں اور پاؤں صاف کرتے وقت انگلیوں کے درمیانی حصوں کا میل ضرور صاف کرلیں۔ نومولود بچہ پیدل تو چلتا نہیں لیکن ایڑیاں صاف ضرور کرلیں۔ بنیادی توجہ انگلیوں کے وسطی حصے پر دیں۔ جسم کے نازک حصوں کی روزانہ صفائی کے لئے ایک ڈبے یا باسکٹ میں روئی کے pads بنا کر محفوظ کرلیں، یہ چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بچے کے فارغ ہونے کے بعد صفائی کے لئے کام آتے ہیں، کیا آپ ہر بار واش روم لے جاکر بچے کو طہارت کرواسکیں گی اور یہ بار بار کا گیلا ہونا بچے کو بیمار کرسکتا ہے۔ نپی ریش سے بچنے کے لئے نہانے کے بعد بچے کو بے بی لوشن یا آئل ضرور لگادیا کریں اور کبھی دن یا رات بھر ڈائپر نہ پہنائیں۔ گرمیوں میں ٹیلکم پاؤڈر ضرور لگائیں۔

> تحقیق بتاتی ہے کہ بچّے کو نہلانے کے بہترین اوقات دن کے بارہ یا ایک بجے سے تین بجے تک ہوسکتے ہیں

باتھ ٹب بھی پورا نہ بھریں

پانی ڈالتے وقت اس کا درجۂ حرارت ضرور چیک کرلیں۔ آپ کا ہاتھ گرم پانی کی شدت سہہ سکتا ہے لیکن بچے کا بدن اتنی حرارت نہیں سہہ سکتا۔ سائنس کا ایک اصول اور بھی یاد رکھیں کہ کوئی چیز جب پانی میں رکھی جائے تو پانی کی سطح بلند ہوتی ہے چنانچہ ٹب بھرتے وقت آپ کو اسے تین چوتھائی خالی رکھنا ہے۔ بیٹھنے کی عمر کو پہنچنے والے بچّوں کے پیٹ تک ٹب بھرا رہے تو موزوں ہے اور اس سے چھوٹے بچے کے لئے پانی بھرتے وقت احتیاط ضروری ہے۔ یہ بھی خیال رہے کہ پانی بہت جلد ٹھنڈا ہوجاتا ہے ادھر آپ نے غیر ضروری طور پر وقت صرف کیا اُدھر پانی ٹھنڈا پڑ گیا اب بچے کے لئے اس ٹھنڈے پانی کو برداشت کرنا تکلیف دہ ہوسکتا ہے، لہٰذا جلدی جلدی کام نمٹائیں۔ نومولود ہو یا سال بھر کا بچہ اسے نہلانا چند منٹوں کا کام ہوتا ہے اور بہت سے بچے تو رونے لگتے ہیں۔ ماؤں کا دل تو بہت نرم ہوتا ہے وہ بہت دیر تک اپنے بچے کو روتا کیسے سہہ پائیں گی۔

ہم ماڈرن ہوگئے تو کھانے کا کمرہ کیوں پیچھے رہے

فینگ شوئی اس خاص کمرے کی آرائش کی چند پریکٹیکل تجاویز دیتا ہے

درخشاں فاروقی

کھانے کا کمرہ گھر کے اہم ترین حصوں میں شمار ہوتا ہے، بلکہ اگر اسے گھر کے مکینوں کی میل ملاقات کا مرکز کہیں تو زیادہ صحیح ہوگا۔ یہاں کم ازکم دن میں تین مرتبہ پورا کنبہ اکٹھا ہوتا ہے۔ غیر رسمی دوستوں اور احباب کی تواضع بھی یہیں ہوتی ہے اور اگر رسمی دعوتیں ہوں تو اس کمرے کی اہمیت چار گنا بڑھ جاتی ہے۔

دنیا بھر میں اس کمرے کو بہت توجہ اور اہتمام سے آراستہ کیا جاتا ہے۔ چین میں اسے 'دولت اور سرمائے کا منبع' قرار دیا جاتا ہے۔ ہر طبقہ اپنی مالی حیثیت کے مطابق کھانے کی میز اور کرسیوں کا انتخاب کرتا ہے۔ کچھ لوگ جو مختصر مکانیت والے گھروں میں رہتے ہیں وہ دیوار پر طویل قامت کے آئینے نصب کروادیتے ہیں تاکہ کمرے میں کشادگی کا احساس اور تاثر ملے۔ آئینوں کے استعمال سے جہاں دیواروں کا جمالیاتی حُسن بڑھتا ہے وہیں کشادگی کی ہنرکاری بھی ظاہر ہوتی ہے۔ تاہم کیا آپ اور آپ کے مہمانانِ گرامی ان آئینوں سے مطمئن ہیں؟ ذیل میں ہم اس خاص الخاص کمرے کی اندرونی اور بیرونی آرائش سے متعلق چند معلومات بہم پہنچا رہے ہیں۔ ممکن ہو تو ان tips کی روشنی میں اپنے ہاں کا ماحول بہتر بنانے کی کوشش ضرور کیجیے۔

• کھانے کی میز کے مقابل یا پشت پر لان میں کھلنے والی کوئی کھڑکی ہو تو اسے دن کے وقت پردے سے نہ چھپایئے۔ فطرت کا حُسن ہریالی اور پھولوں کی رنگارنگی سے شام ڈھلے مغرب تک محظوظ ہوا جاسکتا ہے۔ اگر پردے بہت نفیس کپڑے کے ہوں تب کم ازکم کھڑکی کے ایک پٹ پر اسے کھلا رکھیے تاکہ شیشے سے چھن چھن کر آنے والی دھوپ کمرے میں روشنی اور وٹامن D مہیا کرتی رہے۔ ہریالی پر نظر پڑتے ہی نگاہوں کو فرحت کا احساس ہوتا ہے۔ انسان کلفتیں اور پریشانیاں بھول بھال کر تازہ دم اور مسرور ہونے لگتا ہے۔ یہی فینگ شوئی کا اہم اصول ہے کہ جگہ ہو تو کھانے کی میز پر گلدان اور تازہ پھول ضرور رکھ لئے جائیں، لیکن اگر قدرتی طور پر لان کا نظارہ کیا جانا ممکن ہو تو اس فطری نعمت کا شکرانہ بجالائیں اور کھانا کھاتے ہوئے اس خوبصورتی کو محسوس کریں۔ بھوک بھی کھلے گی۔ طبیعت بھی سیر ہوگی اور مزاج کی تلخی جاتی رہے گی تو یقیناً صحت بھی اچھی ہوگی۔

• کھانے کے کمرے کا رنگ ایسا ہو کہ خواہ مخواہ بھوک چمکے۔ یہ بات ناممکنات میں سے ہرگز نہیں۔ فینگ شوئی نے اس کا حل یہ کہہ کر پیش کردیا ہے کہ آپ روشن اور پُرکشش رنگوں کا انتخاب کیا کریں پھر دیکھیں ان کے اثرات، بہت ہلکے رنگ dull ہوں یا ان میں زندگی کی حرارت اور اُمید کا احساس نہ ملے تو سمجھئے کہ بھوک چمکانے میں بھی یہ رنگ کامیاب نہیں ہوسکتے۔

• اس کمرے کی روشنیاں نہایت اہمیت کی حامل یوں بھی ہیں کہ یہی تو آپ کے پیش کردہ کھانوں کو Compliment دیں گی۔ ایک زمانے سے لوگ کینڈل ڈنر کو رومانوی ماحول سے تعبیر کرتے آئے ہیں، لیکن ضروری نہیں کہ گھر کا ہر فرد یا مہمانوں کی اکثریت ان مخصوص شمعدانوں سے رومان پروری کا احساس کرے، اسے پسند کرے۔ کچھ موم بتیوں کے اسٹینڈ نہایت خوبصورت نقاشی کا شاہکار ہوتے ہیں، لیکن یہ طویل قامت موم بتیاں روشن کرتے ہی کمرے کا درجۂ حرارت بڑھتا ہے۔ کچھ لوگ مقابل بیٹھے افراد کو باآسانی دیکھ نہیں پاتے یا ان کی مہک irritate کرتی ہے۔ اگر روایتی مہمان نوازی میں رومانویت کا تاثر دینا ضروری خیال کریں تو لمبی موم بتیوں کا استعمال نہ کریں تاکہ آمنے سامنے براجمان افراد دورانِ گفتگو مخل نہ ہوں۔

• تصاویر، نقوش اور فن پاروں کی آرائش بھی کم اہمیت کی حامل نہیں ہوتی۔ اگر آپ پھلوں اور سبزیوں کی اسکیچنگ سے مزین کوئی فن پارہ آویزاں کردیں تو بھلا لگے گا۔ اگر مسلمان گھرانوں میں بسم اللہ الرحمٰن الرحیم جیسی مبارک آیت فریم کرکے لگوادی جائے تو اس سے آپ کی روحانی دلچسپی کا اظہار ہوتا ہے۔ کھانے کی ابتداء اللہ تبارک تعالیٰ کا ذکر کرکے ہو تو رزق میں برکت ہوتی ہے۔

• کھانے کی میز جس سمت میں رکھی جائے پشت پر موجود دیوار کے ساتھ کرسیاں رکھی جائیں تو زیادہ بہتر معلوم ہوتا ہے۔

• اس کمرے میں آئینے کا استعمال بہت محتاط انداز میں کیا جانا چاہئے۔ ایسا نہ ہو کہ آپ طویل القامت یا دیوار ڈھک لینے والا آئینہ لگادیں اس طرح کھانا کھانے والے بے چینی اور بے آرامی محسوس کرسکتے ہیں۔ آئینے استعمال کئے جاسکتے ہیں، مگر فریمنگ کے ساتھ، مختصر جسامت رکھنے والے جو کسی کونے میں بطور دیواری آرائش آویزاں ہوں۔

• پشت سے لمبی کرسیاں اگر ہتھوں والی ہوں تو انہیں Supportive کہا جاتا ہے۔ کچھ افراد یکسر بالمقابل دو کرسیاں ہتھوں والی لیتے ہیں باقی تمام بغیر ہتھوں کی سادہ بناوٹ والی رکھتے ہیں۔ آپ کے ڈیزائنر نے اس ضمن میں آپ سے مشورہ تو کیا ہوگا۔ فرنیچر خریدتے یا بنواتے وقت کچھ مختلف آئیڈیا آپ بھی پیش کرسکتی ہیں۔

• میزوں کی ساخت اور ڈیزائن نہایت اہمیت رکھتے ہیں۔ یہ کھانا پیش کرنے کی اہم جگہ ہے، لہٰذا میز بیضوی ہو، گول، مستطیل یا چوکور ہو؟ یہ سوال ہر ذہن میں اٹھتا ہے۔ گول میز غیر رسمی دعوتوں یا کھانوں کے لئے مخصوص کی جاتی ہے۔ اس کے لغوی معنی یہ بھی نکلتے ہیں کہ لنچ یا ڈنر کا دورانیہ طویل نہ ہو تو بہتر ہے۔ چوکور میز زیادہ مقبول اس لئے ہے کہ اس میں پختگی اور لچک دونوں احساسات توازن سے ملتے ہیں۔ مستطیل زاویے کی میز کانفرنسز کے لئے زیادہ مقبولیت رکھتی ہیں تاہم کرسیوں کے استعمال کے ساتھ یہ پُرتکلف اہتمام کی ایک شکل ہے۔ ایک اہم زاویہ Octagonal ہے۔ اس شکل کی میز کے بالمقابل براجمان مہمان گرمجوشی، قربت اور سنگت سی محسوس کرتے ہیں۔ دعوتوں یا معمول کے دوپہر اور رات کے کھانوں میں متوازن غذا کی فراہمی ہمارا اصل ہدف ہونا چاہئے۔ کھانا ایسے مینیو پر مشتمل ہو جس میں دن بھر کی تھکن زائل کرنے، توانائی اور غذائیت بڑھانے اور ذائقے کی تشکیل میں معاونت کرنے والے اجزاء شامل ہوں۔ علاوہ ازیں جسم اور ذہن کو توانا، باصلاحیت، متحرک اور فعال رکھنے کے لئے بطور خاص موسمی سبزیوں اور کوکنگ آئلز کے انتخاب پر توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ ڈالڈا کنولا اور اولیو آئل ہر موسم کے پکوانوں کے لئے بہترین انتخاب ہیں اور افطار پارٹیوں، ڈنر اور عید کی رونقوں میں ڈالڈا VTF بناسپتی سے تیار کئے گئے پکوان سے کھانے کی میز اور دسترخوان سج جاتے ہیں۔ جو کھانے دیکھنے یعنی پریزنٹیشن میں بھلے لگتے ہیں وہ ذائقے اور غذائیت میں بھی کسی طرح کم نہیں ہوتے۔ ہم زرعی معاشرے کے باشندے جتنے بھی ماڈرن ہوجائیں، ہمارے گھر اور کھانے کے کمرے کتنی ہی جدید ثقافت کی عکاسی کریں ڈالڈا کی صحت بخش روایت ہر قدم پر ہمارا ساتھ نبھاتی ہے۔

کھانا کھاتے ہوئے اگر لان کا نظارہ ممکن
ہوتو اِس قدرتی خوبصورتی کو محسوس کریں
اور فطری نعمت کا شکرانہ بجالائیں

بک ریویو

شاعر: صابر ظفر

ملنے کا پتہ: سٹی بک پوائنٹ، نوید اسکوائر، اُردو بازار، کراچی

صفحات 94

قیمت 130

معروف شاعر صابر ظفر کا 30 واں شعری مجموعہ طویل نظم کی صورت میں منظرِ عام پر آیا ہے۔ آپ اسے عشقیہ واردات کی لفظی تصویر نہ جانئے، یہ ہمارے وطن کے صوبۂ بلوچستان کے عوام کے ساتھ محبت کا اظہاریہ ہے۔ شاعر نے بلوچی قوم کے ساتھ ماتمی محبت کی ادبی اور تاریخی دستاویز مرتب کی ہے۔ جس میں حرفوں کی روانی ہے اور روحانی انداز میں بلوچی اور براہوی زبانوں کا استعمال کیا گیا ہے۔ پڑھنے والے خود کو ایک لڑی میں پروئے ہوئے محسوس کریں گے۔ عجیب سرخوشی کا تاثر دینے والا کلام اس سے پہلے شاید ہی آپ نے پڑھا ہو۔ طباعت عمدہ ہے۔ کاغذ انتہائی نفیس ہے اور صابر ظفر کی شاعری کے لئے کچھ کہنا چھوٹا منہ بڑی بات ہوگی۔ بہتر ہے کہ ادب نواز احباب اس نوحۂ بلوچستان کو خود پڑھ لیں۔ اس مسلسل نظم میں بلوچستان کو شہرِ آشوب لکھا ہے۔ میر تقی میر کی زمین میں بلوچی زبان کے قافیوں کا پُرقوت شعری اظہار ملتا ہے۔ کتاب کا پیش لفظ سینئر صحافی نادر شاہ عادل نے تحریر کیا ہے، جس میں بلوچستان کے مسئلے کے سیاق وسباق شامل ہیں۔ معروف شاعرہ فہمیدہ ریاض کی "قرض کا قرض" کے عنوان سے خوبصورت تحریر بھی توجہ طلب ہے۔ ہماری تاریخ کا خونِ دل سے لکھا گیا یہ نظمیہ کئی داستانوں سے کتنا معتبر اور مستند ہے یہ جاننے کے لئے گردشِ مرثیہ پڑھئے۔ آپ بھی خونِ دل سے لکھی اس حکایت کے قائل ہو جائیں گے۔

شاعر: جاذب قریشی

ملنے کا پتہ: سرزمین پبلی کیشنز، گلستان جوہر بالمقابل این ای ڈی یونیورسٹی، کراچی

صفحات 64

قیمت 150 روپے

یہ معروف شاعر اور نقاد جاذب قریشی کا تازہ مجموعۂ کلام ہے، جس میں کراچی کی سیاسی وسماجی زندگی کے المیوں پر کہی جانے والی نظمیں شامل ہیں۔ جاذب صاحب کے استعارے، علامتیں اور اسلوب اُردو شاعری کا لازوال سرمایہ ہیں۔ کراچی کی پُرآشوب زندگی اور آئے دن کے ہنگاموں سے پیدا ہونے والی صورتحال کوئی شاعر کیسے محسوس کرتا ہے۔ انہوں نے اپنے احساسات کی ترجمانی اور ان تاثرات کی ادائیگی بھرپور انداز میں کی ہے۔ کتاب میں قومی تصویریں نامی گوشے میں اقبال اور ہم، قائداعظم کے نام، سچائی امر ہے، ہم ہیں پاکستان، دعا اور دیگر نظمیں قومی وانسانی المیوں پر نہایت قوی شعری اظہاریے ہیں۔ حب الوطنی اور خاص کر تخلیقی حساسیت کو مدِنظر رکھ کر لکھی جانے والی یہ نظمیں اپنے عہد کی عمدہ تصویر کشی کرتی ہیں۔ طباعت عمدہ ہے۔ سرورق نہایت جاذب نظر ہے۔ جاذب جیسے رومان پرور شاعر نے سماج کی دکھتی ہوئی نبض کو ٹٹولا ہے۔ وہ کس طرح شعری جراحی کرتے ہیں، کتاب پڑھنے سے تعلق رکھتی ہے۔

فلم ریویو

ہدایت کار: سائمن ویسٹ رائٹرز

کاسٹ: سلویسٹر اسٹیلون، جیسن اسٹیتھم، بروس ویلیز، آرنلڈ شیوازنگر

ہالی ووڈ میں فلموں کے سیکوئل بہت توجہ اور اہتمام سے بنتے ہیں۔ اگر اداکار دہرائے بھی جاتے ہیں تو ان سے مختلف اور بہتر نتائج حاصل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ سلویسٹر اسٹیلون نے بارنی روز کا کردار ادا کرتے ہوئے پچھلی بار سے بہتر پرفارمنس دی ہے۔ فلم کے دیگر کرداروں میں جیسن اسٹیتھم نے لی کرسمس کے کردار میں قدرے اچھوتا پن لانے کی کوشش کی ہے۔ ایک اہم مرکزی کردار بچے کا بھی ہے، جسے لائم ہیمسورتھ نے نہایت مہارت سے انجام دیا ہے۔ مجموعی طور پر فلم کی کہانی پیشہ ورانہ حسد، مقابلے، قتل وغارتگری، انتقام اور محبت کے گرد تانا بانا بُنے ہوئے ہے۔ سینماٹوگرافی، موسیقی، عکاسی اور خاص کر ایڈیٹنگ اور مکسنگ کمال مہارت کا منہ بولتا ثبوت ہے۔ سلویسٹر اسٹیلون، بروس ویلیز اور آرنلڈ شیوازنگر کے تکون سے کامیابی کی توقع رکھنا غلط نہیں ہوگا۔ کروڑوں کی بزنس کرنے والی فلم ہمارے یہاں کتنا بزنس کر پاتی ہے دیکھنا یہی تو ہے۔

ہدایت کار: رائٹرز

کاسٹ: کولن فیرل، کیٹ بیک ان سیل، جیسکا بائیل

ماضی کے دھندلکوں سے یادوں کے نقوش کا اُبھرنا رومان پرور بنا دیتا ہے۔ فیکٹری کا ایک کارکن ڈگلس اپنی خوبصورت بیوی (جس کا کردار کیٹ نے ادا کیا ہے) کے ہمراہ چھٹیاں گزارنے کسی پُرفضاء مقام پر جانا چاہتا ہے۔ وہ پریشان کن زندگی سے نجات چاہتا ہے، لیکن تعطیلات گزارنے کے منصوبے کو پایۂ تکمیل تک پہنچانے سے پہلے ہی کسی جرم میں ملوث کر دیا جاتا ہے۔ اس کے بعد وہ مسلسل پولیس سے بچنے کی ترکیب سوچنے لگتا ہے۔ یعنی وہ بجائے پُرسکون ہو کر چھٹیاں گزارنے کے جرائم پیشہ لوگوں کی گرفت میں آ جاتا ہے لیکن ٹھہریئے اسے یہاں سے بچانے کے لئے جیسکا بائیل موجود ہیں۔ کیا اس مزدور کے خواب کبھی پورے ہوں گے۔ کہتے ہیں کہ فلموں میں سب کچھ اچھا ہی ہوتا ہے مگر کتنا اچھا ہوتا ہے یہ دیکھنے کے لئے ٹوٹل ری کال جیسی خوبصورت فلم دیکھی جا سکتی ہے۔

ستاروں کی روشنی میں ۔۔۔ ماہِ اگست 2012ء کیسا گزرے گا؟

امتیاز علی

برج حمل
Aries
21 مارچ تا 20 اپریل

اس ماہ گھریلو امور پر توجہ مرکوز رہے گی۔ خریداری کرتے وقت بھی آرائشی نقطۂ نظر سے فہرست مرتب کریں گے، لیکن اخراجات پر رکھئے گا نظر کہ آپ ذرا شاہ خرچ واقع ہوئے ہیں۔ گھر کے لان کی سجاوٹ کا خیال بھی ستائے گا۔ یہ مہینہ بہت توانا اور عزم لے کر آ رہا ہے۔ آپ کے قریبی دوست اور رشتے دار آپ کی مدد کر سکتے ہیں 'سفر نہیں کر سکیں گے۔ اگر حالات موافق ہو گئے تو مختصر سفر ممکن ہو سکتا ہے۔ انا کا غیر ضروری مظاہرہ نہ کریں، مشکلات پیدا ہو سکتی ہیں۔ کام اور تفریح میں توازن آ سکے گا۔ صدقات اور فطرانے کا اہتمام ضرور کر لیں۔ جو لوگ آپ سے توقع کئے بیٹھے ہیں انہیں مایوس نہ کریں۔

برج ثور
Taurus
21 اپریل تا 21 مئی

ذاتی تعلقات اور کاموں پر توجہ رہے گی۔ موڈ خاصا رومینٹک ہو سکتا ہے اور تخلیقی صلاحیتوں کا اظہار بھی کرنا مناسب ہوگا۔ ابلاغیات سے وابستہ افراد کے لئے نہایت سعد مہینہ ہے۔ آپ اپنی بات دوسروں سے منوانے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ کاروباری میدان میں کامیابی مل سکتی ہے اور نوکری پیشہ افراد بھی افسران سے خوش رہیں گے۔ مالی منصوبوں کو روبہ عمل لانے میں دشواریاں کم ہو رہی ہیں۔ اگر کوئی کنفیوژن ہے تو انشاء اللہ دور ہونے کا امکان ہے۔ ایک مصروف مرحلے کے لئے تیار رہئے۔ اپنی مستعدی میں کمی نہ آنے دیجئے، حالات تو بے حد موافق ہیں۔

برج جوزا
Gemini
22 مئی تا 21 جون

اس ماہ آپ کو حالات کی بہتری کے لئے بہت اچھے مواقع ملیں گے۔ غیر متوقع طور پر حاسد بھی آپ کو ہرائیں گے۔ اچھا دور شروع ہو چکا ہے۔ سفر میں کامیابی ملے گی۔ سماجی ذمہ داریوں میں اضافہ متوقع ہے۔ نئے افراد سے ملنے کی امید ہے۔ اعتماد سے آگے بڑھیں گے۔ لوگوں کی باتوں پر زیادہ کان نہ دھریں، مالی منصوبہ بندی میں شراکت نہ ریں تو بہتر ہے۔ کوئی طویل معاہدہ ہو سکتا ہے جس میں فائدے کی امید ہے۔ صدقات کا سلسلہ کبھی بند نہ کیجئے، یہی تو ہیں بلاؤں کو ٹالنے کی طاقت رکھتے ہیں۔

برج سرطان
Cancer
22 جون تا 23 جولائی

آپ کے سابقہ تجربے آپ کو ایک نکھری ہوئی شخصیت کے روپ میں ظاہر کر رہے ہیں۔ کئی مشکلات آپ کی بصیرت سے حل ہوں گی اور کئی لوگ آپ کے مددگار ہوں گے۔ نوکری پیشہ افراد افسرانِ بالا سے مطمئن رہیں گے اور یہ اسی طرح ممکن ہے جب افسران آپ کی کارکردگی سے خوش ہوں۔ لہٰذا چاپلوسی کو چھوڑ کر کام کے معیار پر توجہ دیں۔ کچھ لوگ بحث و تنقید بھی کریں گے۔ کوئی سماجی تقریب آپ کو ہر دل عزیز بنا دے گی۔

برج اسد
Leo
24 جولائی تا 23 اگست

آپ کے لئے یہ مہینہ ایڈونچر کے اختتام کا ہے جو ثقافتی اور سفری معلومات آپ نے حاصل کیں ان سے دوسروں کو فیض یاب کر سکیں گے۔ کڑھنا چھوڑ کر کاروبار، ملازمت اور گھریلو امور میں دلچسپی لینا شروع کریں گے۔ شریکِ حیات سے تعلقات بہتر ہوں گے اور پچھلے ماہ جو کشیدگی ہوئی تھی دور ہوگی۔ آپ کی طبیعت اور مزاج روحانیت کا عمل دخل بڑھ رہا ہے۔ خیرات اور صدقات میں توازن اور میانہ روی اختیار کریں گے۔ سرخ رنگ کا جوڑا، گوشت یا دال مسور صدقہ کر دیں، لیکن نماز پنجگانہ ضرور ادا کرنے کی کوشش کریں۔

برج سنبلہ
Virgo
24 اگست تا 23 ستمبر

آپ کی صحت بہتر رہے گی اور توانائی کے ساتھ سرگرم رہ کر اپنے مقاصد حاصل کر سکیں گے۔ آپ کی فعالت اور اسمارٹنس اس ماہ بھی برقرار رہے گی۔ قسمت کئی شعبوں میں آپ کا ساتھ دے گی، لیکن مثبت رجحانات اپنانے کی اب بھی ضرورت ہے۔ آپ محفلوں میں توجہ کا مرکز بنتے ہیں۔ بہت احتیاط سے لوگوں پر بھروسہ کریں۔ مالی امکانات بہتر ہو رہے ہیں۔ جو لوگ بے روزگار ہیں ان کے لئے مواقع سامنے آ رہے ہیں اور اگر آپ کسی چھوٹے کاروبار میں سرمایہ کاری کر سکتے ہیں تو دیر نہ کریں، یہ مہینہ خاصا سعد ہے۔ دفتری قیادت آپ کو راس آ جائے گی۔

برج میزان
Libra
24 ستمبر تا 23 اکتوبر

حالات ٹھیک کرنا آپ کے بس میں ہوگا۔ ذہانت اور حکمتِ عملی کا مظاہرہ کر سکیں گے۔ اہلِ خانہ آپ سے بہت سی توقعات وابستہ کئے بیٹھے ہیں جو تمام کی تمام تو پوری ہونا مشکل ہوگا۔ اگر تعلقات میں کشیدگی آئے تو یہی اہم سبب ہو سکتا ہے۔ لیکن آپ ثابت قدمی سے، پیار محبت سے خوش کرنے اور خود بھی خوش رہنے کی کوشش کریں۔ دوستوں کا تعاون حاصل رہے گا۔ ہر جمعرات سہ پہر کو حسبِ استطاعت کچھ بھی صدقہ کر دیا کریں۔ انشاء اللہ مالی حالات بہتر ہو رہے ہیں۔ سکون کی فضا بھی بنے گی۔

برج عقرب
Scorpio
24 اکتوبر تا 22 نومبر

کچھ دوست اور کچھ حاسد یہ سب تو آپ کے اردگرد موجود ہی رہیں گے، ان سے پریشان ہونا چھوڑ دیں۔ کسی کو اپنی ناکامی کا سبب نہ سمجھیں۔ حکمتِ عملی اور تعلقات بنانے کی سائنس پر توجہ مرکوز رکھیں۔ حالات آپ کے حق میں جا رہے ہیں۔ سرمایہ کاری اور نئی ملازمت کے امکانات بھی نظر آ رہے ہیں۔ آپ کو اپنی قسمت خود سنوارنا آتا ہے اور یہ وصف بہت کم لوگوں میں ہوتا ہے۔ جو میسر ہو صدقہ کر دیا کریں، نئی ملازمت، نیا کاروبار، دفتر کی تبدیلی یا رہائش کی تبدیلی کے آثار نمایاں ہیں اور نئی جگہ آپ کے لئے سعد بھی رہے گی۔ مزاج میں تحکمانہ پہلو نرم مزاجی میں تبدیل ہوگا۔

برج قوس
Sagittarius
23 نومبر تا 21 دسمبر

آپ کی سوچ مثبت ہے اور یہی بات آپ کے حق میں جاتی ہے۔ لوگوں سے مشورہ کرنا بہتر ہے، لیکن انتہا پسندانہ طرزِ فکر آپ کو کو غیر مقبول بنا دیتا ہے، اس خامی پر توجہ دیں۔ ذہنی و سماجی افق نئے زاویے سے ظاہر ہوں گے۔ معمول کے کاموں سے بیزار نہ ہوں۔ آپ کے دوست کم ہیں، لیکن ان میں ہر کوئی مددگار بھی نہیں۔ انہیں سمجھنے کی کوشش میں معاملہ فہمی اپنائیں گے۔ مالی حالات بہتر ہو رہے ہیں۔ اپنے فیصلوں میں لچک رکھا کریں۔ کسی مالی اسکیم میں سرمایہ کاری کرنا بہتر ثابت ہو سکتا ہے۔ لیکن بنا سوچے سمجھے دوستوں پر بھروسہ نہ کر لیا کریں نقصان اٹھائیں گے۔

برج جدی
Capricorn
22 دسمبر تا 20 جنوری

طبیعت رومینس کی طرف راغب ہے۔ اپنی مہربانی اور اخلاقی مدد سے شریکِ حیات کا دل جیت سکیں گے۔ تفریح اور سفر کے امکانات بھی ہیں، لیکن اخراجات پر قابو پانے کی کوشش کیجئے۔ اپنی بات منوانے سے پہلے دوسروں کی بات سنا بھی کیجئے۔ کچھ دعوت نامے موصول ہو سکتے ہیں، لوگ آپ کو اپنی سماجی زندگی میں شامل کرنا چاہتے ہیں ان سے ملئے جلئے۔ وجدانی صلاحیتیں بھی بڑھ رہی ہیں۔ آپ کو لوگوں کے ذہن پڑھنے کی صلاحیت ودیعت ہوئی ہے، اس سے بھرپور فائدہ اٹھایئے۔ کامیابی آپ کی منتظر ہے۔

برج دلو
Aquarius
21 جنوری تا 19 فروری

آپ خیالی دنیا کے مسافر نہیں۔ لمحۂ موجود میں رہنا پسند کریں گے، لیکن مالی استحکام اور پُرسکون زندگی کے لئے منصوبہ بندی بھی ضروری ہے۔ سفر کا امکان ہے جو معاملات جولائی میں ٹلے تھے اب پایۂ تکمیل کو پہنچ رہے ہیں۔ کچھ لوگ گھریلو اور دفتری اُمور میں آپ سے تعاون نہیں کریں گے۔ آپ کی مدد بھی ہوگی اور آپ خود بھی کسی نہ کسی کی مدد کر کے خوشی محسوس کریں گے۔ اس ماہ کی 20،15،11 تاریخیں سعد ہیں۔ نیا کام شروع کرنے سے پہلے کسی مخلص رشتہ دار یا دوست سے مشورے کے ساتھ ساتھ خیرات اور صدقات بھی کر دیا کیجئے۔

برج حوت
Pisces
20 فروری تا 20 مارچ

پچھلے ماہ کی مایوسی رفتہ رفتہ ختم ہو رہی ہے۔ آپ کی اپنی خامیوں پر مسکرانے کی عادت بہت اچھی ہے۔ اچھے اور مثبت رجحانات غالب آئیں گے۔ مخالفین کی پروا کرنا چھوڑ دیں۔ لوگوں سے ملنا ملنا اچھا رہے گا۔ آپ میں سماجی روابط بحال کرنے کا غلبہ پیدا ہوگا۔ آپ میں لوگوں کو متاثر کرنے اور اپنے نقطۂ نظر کا قائل کرنے کی صلاحیت بھی موجود ہے، اسے استعمال کر سکیں تو اچھا ہے۔ رومانوی تعلقات میں احتیاط کرنے کی ضرورت ہے۔ مادی لحاظ سے پریشانیاں آ سکتی ہیں۔ غیر محتاط اخراجات سے بچنے کی کوشش ضرور کریں۔